மங்கையர் மலர்



மங்கையர் மலர்

'டயட்' சிறப்புக் கட்டுரைகள்

அட! தோசையில் இத்தனை வகைகளா? - 33
விருந்து சாப்பாட்டை சமாளிக்கலாமா? - 55
வெள்ளையனை வெளியேற்று - 71
கல்லூரி மாணவிகள் சொல்கிறார்கள் - 100
'ஏட்லி' அலங்காரம் - 149



வாசகிகள் பங்கேற்கும்...

வாசகியர் வாய்ஸ் - 40

அழகு யோசனைகள்

தோலுக்கு வரும் தொல்லைகள் - 77
குளிர்கால அழகு - 105



உடல்நலம்

நமக்குத் தெரியாத எதிரிகள் - 31
கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்காக நூதன யோகா - 65

பெற்றோர்களுக்கு...

குழந்தையை அடித்தால் மூன்று வருடம் ஜெயில்! - 153
சாதனைப் பெற்றோருக்குச் சில டிப்ஸ் - 166

சாதிக்கும் மங்கை

"சினிமாவுக்கு எப்பவுமே 'நோ!' " - 81

கிச்சன் சமாச்சாரம்

கிரானைட் மேடையில் அம்மி, ஆட்டுக்கல் - 114

மலர் : 22
இதழ் : 11
டிசம்பர் 2002

இன்டர்நெட் முகவரி : http://www.mangayarmalarmonthly.com
புதிய ஈ மெயில் முகவரிகள் :
எடிட்டோரியல் : mangayarmalar@kalkiweekly.com
சந்தா : subscription@kalkiweekly.com
பிற தகவல்கள் : info@kalkiweekly.com

கல்கி

8.12.02

சீதா ரவி எழுதும்

ஸரிகம பாப்பா!

– சீஸன் சிரிப்புத் தொடர்

வாளொடு வந்த நிலா!



– வாள் பயிற்சியில் பெண்கள்!

சங்கீதத் திருவிழா சிறப்புப் பக்கங்கள்!

தொட்டிகளில் காய்கறி
வளர்க்கலாம் - 139

விவாத மேடை
'நவீன' உடை அணிந்தால்
ஒழுக்கமில்லாதவளா? - 49

பொழுதுபோக்காக...
சில வித்தியாசமான
பானை அலங்காரங்கள் - 19

'கை'ரேகை ஜோசியம்
ஒரு கை பார்க்கலாமா? - 45

கதைகள்
சத்தியவதி - 26
வானத்திற்கும் எல்லை
உண்டு - தொடர்கதை - 88
அம்மா வீடு - 62

'டானிக்' தொடர்கள்
'நாகக் கன்னிகை'யாகக்
கிடக்க வேண்டியதுதான் - 84
மனதில் உறுதி வேண்டும் - 164
போராடியிருந்தால நான்
கோடீஸ்வரி ஆகியிருப்பேன் - 172

ஆன்மிகம்
நோய் தீர்க்கும் தெய்வீக ஊற்று!
- புனிதமேரிமாதா செய்த அற்புதம் -9
நகரத்தில் ஒரு கிராமக் கோவில் - 145
கயிற்றில் அடங்கிவிட்ட காட்டு யானை!
- ஸ்ரீமாதா அமிர்தானந்தமயி - 178

தொடர்ந்து வருபவை...
குழந்தை - 23
நியூஸ் சாலட் - 72
இம்மாத இல்லத்தரசி - 109
புக்ஷெல்ஃப் - 117
இந்த மாதம் எப்படி? - 121
டிசம்பர் மாத டைரி - 143
சமையலறைச் சந்தேகங்கள் - 157

மஞ்சுளா ரமேஷின்...
சில வார்த்தைகள் - 5
நட்பு வட்டம் - 56


குமரன் சில்க்ஸ்®
பட்டு கனவுகள் 1955 முதல்
12, நாகேஸ்வரன் சாலை,
(பனகல் பார்க் எதிரில்)
தியாகராய நகர், சென்னை – 17.
போன். 4343544, 4343727, 4343757.
Website : www.kumaransilks.com
e-mail : kumaransilks@vsnl.com
கிளைகள் இல்லை
கதை கதையாக எழுதலாம் எங்கள் பட்டுகளைப் பற்றி. ஆனால் வித்தியாசமாக, இந்த பட்டு பேசட்டு

சில வார்த்தைகள்...



நம்மை நோக்கி வரும் பந்து!

சமீபத்தில் நான் படித்த ஒரு வாக்கியம் ரொம்ப பிரமிப்பை ஊட்டியது. 'கிரிக்கெட் விளையாட்டில் ஒவ்வொரு பந்தும் பேட்ஸ்மேனை வீழ்த்த வேண்டும் என்பதற்காகவே வீசப்படுகிறது. ஆனால் அவர்களோ அந்தப் பந்தையே ஃபோராகவும், சிக்ஸராகவும் மாற்றி சாதனை படைக்கிறார்கள்' எவ்வளவு அருமையான வாழ்க்கைத் தத்துவம்!

ஒருவனை வீழ்த்த வேண்டும் என்பதற்காகவே வரும் சோதனையை அவன் சாதனையாக மாற்றிக் கொள்கிறான். அதற்கப்புறம் கிரிக்கெட்டை பார்க்கும் போது மட்டுமல்ல, ஒவ்வொரு பிரச்னையின் போதுமே இந்த வாக்கியம் மனதுக்குள் எழும்.

சமீபத்தில் கூட ஒரு செய்தி, இன்ஜீனியரிங் கல்லூரி மாணவி, தன்னை மணம் செய்து கொள்கிறேன் என்று சொல்லி ஏமாற்றிய குடும்பத்தினரால் தற்கொலை செய்து கொண்டாள். அநேகமாக நாளும் இப்படி ஏதேனும் செய்திகள் கண்களில், காதுகளில் எதிரொலித்துக் கொண்டுதான் இருக்கிறது.



மிகச் சிறந்த இளைஞன் என்ன காரணம் என்றே தெரியாமல் புத்தி பேதலித்துப் போய் விட்டான் என்று கேள்விப்பட்ட போது மனம் துடித்துப் போனது. இவர்கள் தாய் தந்தையர் எல்லாம் எப்படிக் கதறி இருப்பார்கள்?

ஏனிந்த நிலை?

குழந்தைகள் பிறக்கும்போதே அவர்கள் இப்படி இப்படி இருக்க வேண்டும் என்று திட்டமிடுகிறோம். இன்ன ஸ்கூல், இன்ன படிப்பு, இன்ன ரேங்க், கல்லூரி, மணவாழ்க்கை, சம்பாதிக்கும் டாலர் இன்னும் நிறைய நிறைய...

அதுவும் இப்போதெல்லாம் தங்கள் குழந்தைகள் குறைந்தபட்சம் பள்ளியிலாவது பிரபலமானவர்களாக இருக்க வேண்டும் என்பதில் ரொம்பத் தீவிரமாக இருக்கிறார்கள். அதற்கும் மேல் சினிமா, டிவி. வரை வந்தால் பரம சந்தோஷம் தான்.

இப்படி எல்லாவற்றையும் திட்டமிடும் பெற்றோர் அந்தக் குழந்தைக்குள் ஒரு மனிதன் வளர்ந்து கொண்டு இருக்கிறானா என்று பார்க்கிறார்களா என்றால் இல்லை...

விருந்தினர்கள் வந்தால் வரவேற்கத் தெரியாத குழந்தைகள்... உறவினர்கள் திருமணம், விசேஷங்களுக்குப் போய் நாலு பேருடன் பழகத் தெரியாத இளைஞர்கள்.

'கல்யாணச் சத்திரம் போய் அறியேன்;
மேளச் சத்தம் கேட்டறியேன்'

என்று கிராம வழக்கில் சொல்லுவார்கள். அந்த மாதிரி எங்கேயும் போகாத, சமூகத்துடன் பழகத் தெரியாத குழந்தைகள் படிப்பு, பெற்றோர், நண்பர்கள் என்றே இருந்து விடுகிறார்கள்.

இவைகள் இல்லாதபோது, இவற்றினின்று விடுபட்டு சமூகத்துக்கு வரும்போது பயம் ஏற்படுகிறது. ராகிங் கொடுமையினால் வெளியே சொல்லி ஆறுதல் தேடாது மாண்டு போன கொடுமைகளைக் கேள்விப்படும்போது மனம் தாங்க மாட்டேன் என்கிறது. ஏன் இந்த நிலைமை?

நமக்கும் ஆதரவு இருக்கிறது, நமக்கும் பாதுகாப்பு இருக்கிறது என்ற மனோதைரியத்தை வளர்க்க வேண்டியது ஒவ்வொரு பெற்றோரின்

மஞ்சுளா ரமேஷ்

தலையாய கடமை. அதை விட்டுட்டு என்னத்த படிப்பு, ரேங்க், டாவர் என்று துடிக்கிறார்களோ எனத் தலையில் அடித்துக் கொள்ளத் தோன்றுகிறது.

ஒரு நான்காவது படிக்கும் பையனுக்கு மாத டெஸ்ட்டிற்கு கேள்வித்தாளைத் தயாரித்துக் கொடுக்கும் பெற்றோர்களை அறிவீர்களா? அப்படியும் இருக்கிறார்கள் இந்தத் தங்கத் தமிழ் நாட்டில்!

''அதெல்லாம் இப்ப படிப்பு, ரேங்க் இருந்தாத் தாங்க பொழைக்க முடியும். ஒவ்வொருத்தரும் எவ்வளவோ படிச்சுட்டும் அவஸ்தைப்படறாங்க.''

என்று நகக்குகிறார்கள். ஒரு புடலங்காயும் இல்லை. குழந்தைக்குத் தேவை மனோவலிமை, மனிதாபிமானம், பண்பாடு, கலாச்சாரம். படிக்க வேண்டும்தான். வாழ்க்கையையும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

அதுவும் இப்போதைய நவீன உலகில் எல்லா துறைகளிலும் 'மார்க்கெட்டிங்' 'கஸ்டமர் சர்வீஸ்' என்பதே தலையாயதாகி விட்டது. நாலு பேருடன் பழகத் தெரிந்த, சாதுர்யமாகப் பேசத் தெரிந்த, கனிவாக கண்ணியமாக வெற்றிகொள்ளத் தெரிந்த இளைஞர்களைத்தான் எல்லா நிறுவனங்களும் தேடுகின்றன. எத்தனை பட்டங்கள் இருந்தாலும் 'சிக்ஸர்' அடிக்கத் தெரியாவிட்டால் என்ன பிரயோஜனம்?

இன்றைய போட்டி உலகத்தில் நிறைய பிரச்னைகள் கண் விழிப்பதிலிருந்து தொடங்கி விடுகிறது. பல் தேய்க்கத் தண்ணீர் வருமா என்பதில் இருந்து, நாம் சந்திக்கச் செல்லும் கஸ்டமர் நேர் எதிரான கொள்கைகளை வைத்துக் கொண்டிருப்பவராக இருப்பது வரை...

ஏராளமானவர்கள் பந்தைக் கையில் வைத்துக் கொண்டு வீசத் தயாராகத்தான் இருக்கிறார்கள். ஒருவருக்கொருவர் பந்து வீசிக் கொள்கிறார்கள். ரோடில் டிராபிக்ஜாம் ஏற்படும் போது பாருங்கள். திறமைசாலிகளே அதனை சாமர்த்தியமாக நிர்வகிக்கிறார்கள். ஓட்டத் தெரியாதவன் அல்லது சாமர்த்தியம் குறைந்தவன் 'பென்ஸ்' கார் வைத்திருந்தால் கூட சைக்கிளில் செல்பவன்,

''யார்யா அங்கேர்ந்து வந்துட்டே. ஓரமா போ''

என்று சத்தம் போட்டு விட்டுப் போவான்.

நீங்கள் நல்ல பள்ளியில் படிக்க வையுங்கள். ஃபர்ஸ்ட் ரேங்க் வாங்க வைக்க தலைகீழாக நில்லுங்கள் அல்லது குழந்தையைத் தலைகீழாக நிற்க வையுங்கள்.

ஆனால் அதே சமயம் அவனை இப்போதிலிருந்தே நல்ல ஒரு 'சமூகப் பிராணி'யாகவும்

வளர்க்க ஆரம்பியுங்கள். அப்பிராணியாக இருக்க வேண்டாம்.

பள்ளிகளிலேயே ஒருவருக்கொருவர் உதவிக் கொள்ளவும், ஏழை எளியவர்களுக்குத் தன்னால் இயன்றதைச் செய்யவும் ஊக்குவியுங்கள். டி.வி.யில் வன்முறைக் காட்சிகளுக்கு மூடுவிழா கொடுங்கள். ஏனெனில் மனதில் இவற்றைப் பார்த்துப் பார்த்துப் பிறகு நிஜவாழ்க்கையில் ஏதேனும் தவறுகளைப் பார்த்தாலும் கூட வேடிக்கையாகத்தான் தோன்றும். 'ரிமோட்' எங்கே என்று தேடச் சொல்லும்.

குழந்தைகளைச் சொல்லுவானேன், நாமுமே நம்மை நோக்கி வரும் பந்துகளை சிக்ஸராக்க லாமே! கிரண்ட் இல்லையா? அம்மியில் துவையல் அரைப்பது கைக்கு அருமையான உடற் பயிற்சி. குறிப்பாகப் பெண்களின் மார்பகங் களுக்கு நல்ல எக்ஸர்சைஸ். பால்காரன் லேட்டா? காபி குடிக்காவிட்டால் வரும் லாபங் கள் உடலுக்கும், பணத்திற்கும் எவ்வளவு மிச்சம் எனக் கணக்கு போடுங்கள்.

மாமியார்மருமகள் சிடுசிடுவா? மௌனமாக இருத்தலால் மனதில் ஏற்படும் அமைதியை ரசிக்க லாம். ஆனால் ஒன்று, மனம் புலம்பிக் கொண்டு இருக்கக் கூடாது. அற்புதமாக தியான நிலைக்குச் செல்லலாம். கணவர் மூட்அவுட்டா? கேட்டது நிறைவேறாததால் ஏற்படும் லாபங்களை நினைத் துப் பாருங்கள்.

ஒரு முக்கியமான விஷயம், நாம் நினைத்தது நடக்கவில்லை என்றால் அப்படியே மனம் ஒடிந்து போகிறோம். ஆனால் ஏதோ ஒரு கார ணத்தால்தான் அது நடக்கவில்லை என்ற அதீதமான நம்பிக்கையை வளர்த்துக் கொண் டால் நமக்கு 'டிப்ரெஷனே' வராது. நமக்கு இது இன்றைக்குக் கிடைக்காததற்குக் காரணம் இதை விடச் சிறப்பான ஒன்று நமக்குக் கிடைக்கப் போகிறது என்பதை உணருங்கள். மனதில் ஏமாற்றம் ஏற்படாது.

எந்த ஒரு சூழ்நிலையையும் நமக்குச் சாதக மாக மாற்றிக் கொள்வது நம் கையில்தான் இருக் கிறது. இதை வருகின்ற புத்தாண்டில் ஒரு பயிற்சி யாகவே இரண்டொரு நாள் முயற்சி செய்து பாருங்கள்.

ரொம்ப சுவாரஸ்யமான விளையாட்டாக மாறும். மூளை அதி அற்புதமாக விரைவாக வேலை செய்யும். உடலுக்கு சோம்பல் என்பதே இருக்காது. நம்மை நோக்கி வரும் பந்தை எப்படி திசை திருப்புவது என்பதிலேயே கவனம் இருப்ப தால் கண்களும் மனமும் குவிந்து தோற்றமே அழகாக மாறிவிடும். இன்னும் எத்தனையோ அற்புதங்கள் நிகழ்வதை நீங்களே உணர்வீர்கள்.

2003ல் நிறைய சிக்ஸர் அடியுங்களேன்!

இதுவரை எவரும் அளிக்காத எக்ஸ்சேஞ்ச் சலுகை!



ஆச்சரியம்!
ஆனால் உண்மை!



- உங்களது நகைகளின் தரம்* எப்படியிருந்தாலும் (20, 21, 22k)
- விலை/எடை குறைப்பு இல்லாமல்
- பதிலுக்கு ஏற்றுமதி தரமான 916 தர தங்கம் அளிக்கப்படும்

வித்தியாசம் தெரிகிறதா? மற்றவர்கள் உங்கள் தங்கம் 916 தரம் இல்லாத பட்சத்தில் எடை/விலையை குறைக்கும் பொழுது, நாங்கள் தங்கத்தின் தரம்* எப்படி இருந்தாலும் எடை/விலையை குறைக்காமல் ஏற்றுக்கொள்கிறோம்.

*உடனடி பணம் கொடுத்து வாங்குவோருக்கும் கவர்ச்சிகரமான சலுகைகள் உண்டு.



கேரளா ஃபேஷன் ஜுவெல்லரி

நாங்கள் வழங்கும் தங்கத்திற்கு மற்றவர்களும் அளிக்கிறார்கள் உத்திரவாதம்

சலுகை நீட்டிக்கப்பட்டுள்ளது

• பிரின்ஸ் டவர்ஸ், முதல் மாடி, அபிராமி தியேட்டர் எதிரில், புரசைவாக்கம், சென்னை-7. தொ.பே : 6650500, 6404343. • லஸ் கார்னர், மயிலாப்பூர், சென்னை-4. தொ.பே : 498 5454/4274.

ஞாயிறன்றும் கடை உண்டு.

நோய் தீர்க்கும் தெய்வீக ஊற்று!

இயற்கை அழகு கண் கொள்ளாத வண்ணம் அமைந்திருக்கும் பிரான்ஸ் நாட்டில் அமைந் துள்ளது 'லூர்ட்ஸ்' என்ற சின்னஞ்சிறு நகரம். தென் மேற்கு பிரான்ஸ் பகுதியில் 'பிரனீஸ்' என்ற மலைத் தொடரின் மத்தியப் பகுதியில் உள்ள இந்தச் சிறிய ஊரை, ஒவ்வொரு வருடமும் ஐம்பது லட்சத்திற்கு மேற் பட்ட மக்கள் உலகின் பல்வேறு பகுதிகளிலிருந்து வந்தடைகிறார்கள். இந்தச் சின்னஞ்சிறு ஊரில் அப்படி என்ன விசேஷம்?

லூர்ட்ஸ் என்னும் இவ்வூரில் அமைந்துள்ள மாதா கோயில், கோயிலின் அடிவாரத்தில் உள்ள 'கிரிட்டோ' எனப்படும் குகை, அந்தப் பகுதியில் குபுகுபுவென பொங்கி வரும் கற்கண்டாய் இனிக்கும் தெளிவான புனிதமான ஊற்று நீர். ஊரின் நடுவே மிகவும் பிரம்மாண்டமாக மூன்று நிலைகளில் அமைக்கப்பட்டிருக்கிறது, புனித லூர்ட்ஸ் மாதா கோயில்.

உலகெங்கும் அமைக்கப்பட்டுள்ள பிரம்மாண்டமான பாஸலிகாக்களில் ஒன்றான இந்த ஆலயத்தை மாதாவே விரும்பி அமைத்துக் கொண்ட கதையைப் பார்ப்போமா! 19-ம் நூற்றாண்டில் கேவ் நதியின் கரையில் பல மாவு மில்கள் அமைக்கப்பட்டிருந்தன. அத்தகைய மில் ஒன்றில் பணி புரிந்து வந்த பிரான்ஸிஸ் தன் மனைவி லூயிஸ் சௌபிரஸ் மற்றும் நான்கு குழந்தைகளுடன் சந்தோஷமாக வாழ்ந்து வந்தார். இனிமையான அவர்களின் வாழ்வில் திடீரென துன்பங்கள் தொடர்ந்து வரத் தொடங்கின.

மில்லில் வேலை செய்யும் போது சிறு கல் ஒன்று பிரான்ஸிஸ்ஸின் இடதுகண்ணில் புகுந்து கண் பார்வை பறிபோயிற்று. இரண்டு மூட்டைகள் மாவினை திருடியதாக



• இறந்த பின்னும் பொலிவுடன் தெய்வீகப் பெண்

அவர் மேல் தவறான பழி விழ, எட்டு நாட்கள் சிறையில டைக்கப்பட்டார். ஊரெங்கும் பஞ்சமும், காலரா நோயும் பரவிற்று. இந் நோய் பிரான்ஸிஸ்ஸின் மூத்த மகளான பெர்னாடெட்டையும் தாக்கிற்று. வசதியில்லாத காரணத்தினால் நடுத்தெருவிற்கு வந்த குடும்பத்தினரைப் பார்த்துப் பரிதாபப்பட்டு, அவர்களின் உறவினர் ஒருவர் பழைய சிறையான 'காசோட்' என்ற அறையை அவர்கள் தங்குவதற்காக அளித்தார்.

தந்தை முதலில் சிறைக்குச் சென்றார். இப்போது குடும்பத்துடன் அனைவருமே சிறையில் தங்குகிறார்கள் என ஊரில் பலர் அவர்களைக் கேலி செய்தனர். உடல்நலமில்லாததாலும், ஊர்ப் பேசிய கேலியினாலும், பெரிதும் மனதளவில் பாதிக்கப்பட்டாள் பெர்னாடெட். பதினான்கு வயதாகியும் பள்ளிக்குச் செல்லாததால் ஆங்கிலத்திலோ, பிரெஞ்சிலோ பேச, படிக்க, எழுதத் தெரியாது. அவளுக்குப் பேசத் தெரிந்தது கூட மாறுபட்ட பிரெஞ்சு மொழிதான். அவள் மனக்கவலைகளை வாரா வாரம் மாதா கோயிலுக்குச்

சென்று முறையிட்டு அழுவாள்.

1858ம் ஆண்டு பிப்ரவரி மாதம் பதினொன்றாம் தேதி தன் தோழிகளுடன் காட்டில் சுள்ளிப் பொறுக்கவும், ஆடு மேய்க்கவும் சென்றாள். கேவ் நதிக்கரையில் பாறைகள் நிறைந்த காட்டில் தோழிகள் விறகு வெட்டிக் கொண்டிருந்த போது, பெர்னாடெட்டிற்கு காற்றில் ஒரு ரீங்கார ஓசை கேட்டது. நிமிர்ந்து பார்த்தவளுக்குப் பாறையின் நடுவே ஒரு இளம்பெண், கருணை முகத்துடன், சுற்றிலும் ஒளிவட்டம் வீச நின்றிருப்பது தெரிந்தது. என்னவென்று புரிந்து கொள்ளும் முன் அந்தப் பெண் மறைந்து விட்டாள்.



ஆர்வம் மேலிட, தொடர்ந்து அடுத்த நாள் அதே பகுதிக்குப் பெர்னாடெட் போன போது திரும்பவும் அதே காட்சியைக் கண்டாள். மூன்றாம் நாளும், நான்காம் நாளும் காட்சி தந்த பிறகு, பெர்னாடெட்டிடம் அந்த இளம்பெண்,

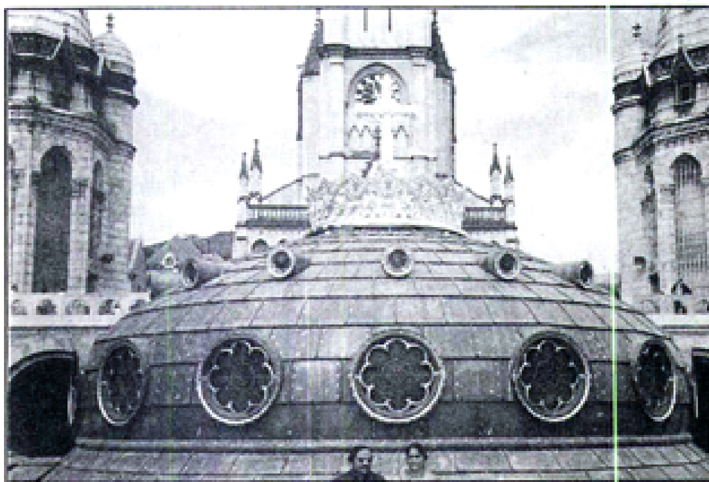
''தொடர்ந்து உன்னால் இந்தப் பாறைகள் நிறைந்த பகுதிக்குப் பதினைந்து நாட்களுக்கு வர முடியுமா?'' என்று கேட்டாள். "முடியும்" என்று பதிலளித்த பெர்னாடெட்டிடம், "உனக்கு இவ்வுலகில் சந்தோஷத்தை அளிக்க முடியாவிட்டாலும் அவ்வுலகில் அளிப்பேன்'' என்று கூறி மறைந்தாள்.

தொடர்ந்து பதினைந்து நாட்கள் ஒரிட்டோவிற்குச் சென்ற போது, மேலும் மேலும் தரிசனங்கள் கிடைத்தன. எட்டாவது தரிசனத்தின் போது "தவத்தில் ஈடுபடு! பாவப்பட்டவர்களுக்காக ஜபம் செய்!'' என்ற ஆணை கிடைத்தது.

ஒன்பதாவது முறை காட்சியளித்த போது அந்த இளம்பெண் பெர்னாடெட்டை அருகில் அழைத்து, "இக்குகையில் உள்ள மண்ணை உன் நகங்களினால் கீறு. அதில் தோன்றும் ஊற்று நீரில் உன் உடலைக் கழுவிய பிறகு அதனைப் பருகுவாயாக'' என்று கூறினாள். அவள் வார்த்தைகளுக்குப் பதிலேதும் கூறாமல் அவ்வாறே செய்த போது, மண்ணாக இருந்த ஊற்று நீரைப் பருகியதும் உடலில் உள்ள வியாதியும், அதனால் ஏற்பட்ட சோர்வும் நீங்கிய உணர்வைப் பெற்றாள். ஆஸ்துமா நோயினால் தவித்துக் கொண்டிருந்தவளுக்கு மூச்சு நன்றாக விட முடிந்தது. புல்லரிப்புடன் திரும்பிப் பார்த்தபோது ஊற்று நீர் குபுகுபுவெனப் பெருகத் தொடங்கியது.

அடுத்து வந்த தரிசனங்களில் அந்த ஊற்று நீரைப் பருகினால் உடலில் உள்ள நோய்கள் நீங்கப் பெறும் என்பதை மேலும் மேலும் உறுதிப்படுத்தினாள் அந்த இளமங்கை. பதிமூன்றாவது தரிசனத்தின் போது, "போய்ப் பாதிரியார்களையும், பொது மக்களையும் திரளாக அழைத்து வந்து இங்கு எனக்கு ஒரு ஆலயம் எழுப்பச் சொல்'' என்று அப் பெண் கூறினாள். அடுத்த இரண்டு தரிசனங்களிலும் அதே வார்த்தைகளைக் கூறவே, யார் அந்த இளமங்கை என்றறியும் ஆவல் பெர்னாடெட்டிற்கு

• பிரம்மாண்ட மாதா கோயில்



ஏற்பட்டது.

பதினாறாவது முறை தரிசனம் தந்த போது, "ஒளி வெள்ளமாகத் திகழும் மாதாவே! தாங்கள் யார்? என்று பெர்னாடெட் கேட்டதும், "நான்தான் புனித தூய மேரி மாதா!" என்ற பதில் கிடைத்தது. அறிவிலோ, செல்வத்திலோ, சுகத்திலோ, உடல்நலத்திலோ எந்தவிதத்திலும் தகுதியில்லாத ஏழையான தன்னைத் தேர்ந்தெடுத்து, ஒருமுறை, இருமுறையல்ல பதினெட்டு முறை காட்சியளித்ததை எண்ணிப் பெரு மகிழ்ச்சி அடைந்தாள் பெர்னாடெட்.

அடுத்த நாள் ஊர் மக்களையும், படித்தவர்களையும், பெரியோர்களையும் கிரிட்டோவிற்கு அழைத்து வந்தாள் பெர்னாடெட். அவளுக்கு மாதாவின் தரிசனம்



கிடைத்த போது மாதாவின் முன் மெழுகுவர்த்தி ஏற்றி நின்றாள். மெழுகுவர்த்தி உருகி பெர்னாடெட்டின் கையிலேயே பத்து நிமிடங்கள் எரிந்தது. ஆனால் பெர்னாடெட்டின் கையைப் பாதிக்கவில்லை.

சுற்றி நின்றிருந்த மக்களுக்கு மாதாவைக் காண முடியாவிட்டாலும், மாதாவை தரிசித்துக் கொண்டிருக்கும் பெர்னாடெட்டின் பரவசமான முகம் தெரியவே, அவர்கள் உடல் புல்லரித்தது. அதற்கு அடுத்த நாள், பதினெட்டாவது தரிசனம் கேவ் நகரின் அக்கரையில் உள்ள புல்வெளியில் பெர்னாடெட்டுக்குக் கிடைத்தது. இதுவரை தன் வாழ்நாளில் என்றுமே கண்டிராத அளவு அழகும், கருணையும் ததும்ப மாதாவைக் கண்டாள் பெர்னாடெட்.

மூத்த பிஷப்புகளையும், மூத்த பாதிரியார்களையும், பல பெரியோர்களையும், அறிஞர்களையும் தேடி சந்தித்து, தனக்கும் பதினெட்டு முறை மாதா தரிசனம் அளித்ததையும், ஊற்று நீரின் மகிமையை விளக்கியதையும், தனக்கு கோயில் எழுப்புமாறு கூறியதையும் எடுத்துக் கூறினாள். ஆனால் அவள் வார்த்தைகளை உடனே நம்ப அவர்கள் தயாராக இல்லை. "மாதாவின் வார்த்தைகளை உங்களிடம் எடுத்துக் கூறுவது மட்டுமே என் வேலை. நம்புவதும், நம்பாமல் இருப்பதும் உங்கள் இஷ்டம்" என்று ஒதுங்கி விட்டாள் பெர்னாடெட். அவளது வார்த்தைகள் வழக்காகப் பதிவு செய்யப்பட்டு நீதிமன்றத்தில் வாதாடப்பட்டது.

இதற்குள் நோயினால் பாதிக்கப்பட்ட பலர், ஊற்று நீரைப் பருகி, மாதாவை வேண்டி பல வகையான நோய்களிலிருந்து குணமடையத் தொடங்கினார்கள். பொது மக்களின் நம்பிக்கை பெருகி, பலரும், மாதாவை தரிசித்த பெர்னாடெட்டை நாடி வணங்கத் தொடங்கினர்.

மிகவும் வறுமையான சூழ்நிலையில் இருந்த போதும், தன்னையோ, தன் குடும்பத்தையோ வியாபாரப் பொருளாக பொது மக்கள் மாற்றுவதை விரும்பாத பெர்னாடெட் லூர்ட்ஸ் நகரிலிருந்து நெவர்ஸ் என்ற நகருக்குச் சென்று, அங்குள்ள கிறிஸ்துவ மிஷனரி கான்வென்ட்டில் சேர்ந்து, உடல்நலம் குன்றியவர்களுக்காகச் சேவை செய்யத் தொடங்கினாள். திரும்ப லூர்ட்ஸ் நகருக்கு வராமலேயே 1879ம் ஆண்டிலே, தன் முப்பத்தைந்தாவது வயதில் உயிர் நீத்து அவ்வுலகில் இன்பம் பெற மாதாவைச் சரணடைந்தாள்.

நெவர்ஸ் கான்வென்ட்டிலேயே புதைக்கப்பட்ட அவளது உடல், கோயில் கட்டுவதற்காக வாதாடப்பட்ட வழக்கிற்காக 1909ம் ஆண்டு ஒருமுறையும், 1919ம் ஆண்டு ஒருமுறையும் வெளியே எடுக்கப்பட்டது. சிறிதளவு கூட பழுதடையாமல் அவள் உடல் இருந்ததைக் கண்டு அனைவரும் திகைத்தனர். புனிதமேரி மாதாவின் அருள் பூரணமாகப் பெர்னாடெட்டின் மேல் இருப்பது அனைவருக்கும் தெளிவாயிற்று.

வழங்குகிறோம்

புதிய நெஸ்லே ஸெரிலாக்

3 இன்றியமையா மைக்ரோநியூட்ரியண்ட்ஸ்





Mudra : NES : 2832 Tam

விடமின் ஏ – சிறப்பான கண்பார்வை மற்றும் நோய்க்குத் தாக்குப் பிடிக்கும் சக்தி.

இரும்புச்சத்து – கூடுதலான சக்திக்காக.

அயோடின் – அதிக உடல்-உள் சக்திக்காக.

இப்போது, தினசரி இரண்டே வேளை ஆகாரங்களில் உங்கள் குழந்தைக்கு இந்த இன்றியமையாத மைக்ரோநியூட்ரியண்டுகளின் 50% ஆர்டிஏ* கிடைக்கிறது. எனவே, இன்றே உங்கள் செல்லக் கண்மணிக்கு புதிய நெஸ்லே ஸெரிலாக் அளிக்கத் தொடங்குங்கள்.



உங்கள் குழந்தைக்கு ஸெரிலாக் அனுகூலத்தை அளியுங்கள்

IMPORTANT NOTICE: MOTHER'S MILK IS BEST FOR YOUR BABY. INFANT FOOD SHALL BE INTRODUCED ONLY AFTER 4 MONTHS OF AGE.

महत्वपूर्ण सूचनाः माँ का दूध आपके बच्चे के लिए सर्वोत्तम है। ४ महीने के बाद ही उसे शिशु आहार देना शुरू करें।

'லூர்ட்ஸ்' நகரில் மாதாவின் விருப்பப்படி மிகப் பெரிய ஆலயம், மூன்று நிலையில் எழுப்பப்பட்டுள்ளது. உலகெங்கிலிருந்தும் மக்கள் திரளாக வந்து மாதாவை வணங்கி, ஊற்றுநீரைப் பருகி பலவிதமான நோய்களிலிருந்து குணமடைந்துள்ளனர். நோயாளிகள் பலர் மாதாவின் கருணையை நாடி ஸ்ட்ரெச்சரில் 'டிரிப்' பாட்டிலுடனும், சக்கர வண்டிகளில் ஊனமுற்றவர்களும் திரளாக வருவதை இங்கு காணலாம்.

கைகால் முறிவு, கண் பார்வை பாதிப்பு, காசநோய், ஆஸ்துமா, பாரிசவாயு, உடலில் பல இடங்களில் ஏற்பட்டுள்ள ட்யூமர் என்ற கட்டிகள் எனப் பலவித நோய்களில் இருந்து குணமடைந்து, பல நோயாளிகள் ஊற்று நீரின் பிரசித்தத்தை கோயிலின் ரிஜிஸ்தரில் பதிவுசெய்துள்ளனர். பிப்ரவரி மாதம் 12ம் தேதி பெர்னாடெட்டிற்கு மாதாவின் முதல் தரிசனம் கிடைத்த நாள் 'உலக நோயாளிகளின் நாளா'கக் கருதப்படுகிறது.

நான்காயிரம் மக்கள் மட்டுமே வாழ்ந்து வந்த லூர்ட்ஸ் நகரம் இன்று மிக முக்கியமான புண்ணியஸ்தலமாக பிரபலமடைந்து விட்டது. பல்வேறு யாத்ரீகர்கள் வந்து தங்குவதால், பிரான்ஸ் நாட்டில் பாரீஸ் நகரத்திற்கு அடுத்தபடியாக இங்குதான் இருநூற்றி எழுபது ஹோட்டல்கள் கட்டப்பட்டுள்ளன. ஒவ்வொரு 'சீஸன்' எனப்படும் பருவ காலத்திலும் ஆறு மில்லியன் கடிதங்கள் நோயாளிகளிடமிருந்தும் பொது மக்களிடமிருந்தும் பிரார்த்தனையாக வந்து சேர்கிறது. இன்டர்நெட்டின் மூலயாகவும் பிரார்த்தனைகள் பதிவுசெய்யப்படுகின்றன. அவை மாதாவின் பாதத்தில் சமர்ப்பிக்கப் படுகின்றன. ,

இந்த ஆலயம் அமைந்துள்ள ஊரினை 'துலூஸ்' (TOULOUSE) என்ற நகரத்திற்கு விமானம் மூலம் சென்றால், அங்கிருந்து சாலை வழியே சென்றடையலாம். வழியெங்கும் உள்ள இயற்கைக் காட்சிகளே நம்மை நோயிலிருந்து பாதி விடுபடச் செய்யும். போகும் போது கட்டாயம் எடுத்துச் செல்ல வேண்டியது புனித ஊற்றுநீரை நிரப்பி வரத் தேவையான பாட்டில்கள் அல்லது ஜெரிகேன்கள்! மாதா பெர்னாடெட்டிற்கு காட்சியளித்த குகையைத் தொட்டுப் பரவசமடையலாம். மெழுகுவர்த்திகளை நாமே பணம் போட்டு எடுத்துச் சென்று மாதாவின் முன் ஏற்றலாம்.

யாத்ரீகர்களின் பேரில் ஆலயம் கொண்டுள்ள அளவற்ற நம்பிக்கையினால் நம்மைக் கட்டுப்படுத்த, மெழுகுவர்த்தி விற்க, புனித நீரை நிரப்ப எங்கும் ஆட்களில்லை. புனிதநீர் சிறிய ஊற்றில் பொங்குவதை கண்ணாடி வழியே காணலாம். அந் நீரை பலவேறு குழாய்களில் பொது மக்கள் சிரமமின்றி பிடித்துக் கொள்ள குழாய்கள் பல அமைக்கப்பட்டுள்ளன.

இந்த விஞ்ஞானயுகத்தில் இன்னும் நடந்து கொண்டிருக்கும் தெய்வீக அற்புதங்களை அங்கு காணலாம்.

— ராஜ்யஸ்ரீ சந்திரசேகர்

பயத்தம் பருப்பு தால் உடன் சப்பாத்தி கொடுத்தால் வேண்டாம் என்றார்கள் என் பையன்கள். வேகவைத்த உருளைக் கிழங்கை பொடிமாஸ் போல் உதிர்த்து உப்பு, காரம் சேர்த்தேன். தாலுடன் மாவைச் சேர்த்துக் கெட்டியாகப் பிசைந்து (தண்ணீர் விடாமல்) நடுவில் உருளை பூரணம் வைத்து சப்பாத்தி சுட்டு எடுத்தேன். எல்லாம் காலி.

பி.கு : மாவு, தாலுடன் கெட்டியாகப் பிசைய வேண்டும்.

2. பிசைந்து ஒரு மணி நேரம் ஊறவைக்க வேண்டும்.

- சித்ரா



மங்கையர் மலர்

ஜனவரி 2003

சின்னத்திரை ஸ்பெஷல்

இரட்டைச் சிறப்பிதழாக மலருகிறது...

எப்போதும் சமூக அக்கறையோடு எதையும் அணுகும் நமது மங்கையர் மலரில், வீட்டிற்குள்ளேயே ஒரு பெரும் பூகம்பத்தையே ஏற்படுத்தி வரும் சின்னத்திரையைப் பற்றி விவாதிப்பதும் தவிர்க்க முடியாததாகி விட்டது.

* குடும்பத்திற்குள்ளேயே குழப்பம் ஏற்படுத்தலாமா?
* இல்லை, வெளியே செல்ல இயலாதவர்களுக்கு இது ஓர் ஜன்னல்!
* உலக விஷயங்கள் அத்தனையும் நம் கையில்!
* அட, அதையெல்லாம் யார் பார்க்கிறார்கள், எப்போது பார்த்தாலும், பழிக்குப் பழி, குத்து கொலை, குலுக்கல்!- இப்படி அத்தனை கோணங்களையும் அலசுவோம்.

நீங்களும்தான்! உடனே எழுதுங்கள்!!



பானைகளைப் பலவித பூ வேலைப்பாடுகள் மற்றும் வித்தியாசமான வகைகளில் அலங்காரம் செய்து, சாதாரண மண் பானையை ஒரு நேர்த்தியான கலைப் பொருளாக்கும் கலை, ஆயிரக்கணக்கான ஆண்டுகளாக உலகம் முழுவதும் உள்ளது.

பிரபல ஆங்கிலக் கவிஞர் கீட்ஸ் எழுதிய Ode to a Grecian Urn என்ற கவிதை ஒரு பாண்டத்தின் மீது வரையப்பட்ட ஓவியத்தையும், அந்த ஓவியத்தில் சித்தரிக்கப்பட்ட ஊர்வலக் காட்சியையும், அந்த ஓவிய மாந்தர்களையுமே வர்ணித்துக் காலத்தைக் கடந்து நிற்கிறது.

"தூரிகையை எடுத்துக் காகிதத்தில் வர்ணம் தீட்டினாலே சரியாக வருவதில்லை. இதில் பானை மீது எப்படி வரைவது?" என்று கவலைப்பட வேண்டாம்.

சில வித்தியாசமான

நுண்ணிய ஓவியத் திறமை இல்லாதவர்களும் சுலபத்தில்



பானை அலங்காரங்கள்

உஷா ஸ்ரீகுமார்

செய்து, நல்ல பெயர் வாங்கக்கூடிய சில எளிய பானை அலங்கார முறைகளையும், அவற்றின் செய்முறைகளையும் பார்ப்போம்...

விரும்பிய வடிவத்தில் மண்பானை/பூ ஜாடிகளை வாங்கிக் கொள்ளவும். (ஆறு அங்குலப் பானையிலிருந்து இடுப்புயரப் பானை வரை எல்லா இடங்களிலும் விலைக்குக் கிடைக்கிறதே!) பூ ஜாடி. அல்லது பானையை வாங்கும் போது விண்ணல், விரிசல் இல்லாத பானையா... என்று நன்கு சோதித்து வாங்கவும்.

பானை மீது நைஸான உப்புத் தாளால் பானை வழவழப்பாகும் வரை தேய்க்கவும்.

தேவைப்பட்டால் சிறிது சாக் பவுடரைக் கெட்டியாகக் கரைத்து பானை மீது சிறிய ஓட்டைகள், குறைகள் இருந்தால் அவற்றின் மீது பூசிக் காயவிட்டபின் தேய்க்கலாம். மிகவும் ஸ்மூத்தான ஃபினிஷ்

கிடைக்கும்.

பிறகு, பானை மீது கறுப்பு அல்லது வேறு ஏதாவது டார்க் கலர் எனாமல் பெயிண்ட்டை நன்கு பூசி ஒருநாள் காய விடவும்.

இப்போது உங்கள் மண்பாண்டம் அலங்காரத்துக்குத் தயாராகி விட்டது.

ஃப்ளோரல் டெகரேஷன் :

பானை மீது பூக்கள் மற்றும் இலைகள் செய்து ஒட்டி அவை காய்ந்த பின், விருப்பமான வண்ணங்கள் தீட்டி அழகுபடுத்தலாம்.

பூக்கள் மற்றும் இலைகள் செய்வதற்குத் தேவையான பொருட்கள் :

1. சாக் பவுடர்,
2. ஃபெவிகால் அல்லது க்ராஃப்டி க்ளூ
3. சிறிது தேங்காய் எண்ணெய்,
4. ஆயில் அல்லது ஃபேப்ரிக் கலர் பெயிண்ட்டுகள்
5. க்ளியர் வார்னிஷ்
7. சிறிய பிளாஸ்டிக் பேசின்

செய்முறை :

1. ஒரு பேசினில் சாக் பவுடரைப் போட்டுக் கொள்ளவும்.

2. தேவையான அளவு ஃபெவிகால் ஊற்றி சப்பாத்தி மாவு போல பிசையவும். (தண்ணீர் சேர்க்கக் கூடாது. சேர்த்தால் பூக்களில் விரிசல் ஏற்படும்.)

3. சிறிது தேங்காய் எண்ணெயை விரல்களில் பூசிக் கொண்டு, சாக் கலவையில் இலைகள், ரோஜாப் பூ இதழ்களை வடிவமைக்கவும்.

4. வடிவமைத்த இலைகள் மீது மொண்ணைக் கத்தியால் கோடுகள் கிழித்து இலைகளின் நரம்புகளை உண்டாக்கவும்.

5. பூக்களை வடிவமைக்க, முதலில் சிறு நீள் வடிவ உருண்டையை மொட்டாக வடிவமைக்கவும்.

6. அதைச் சுற்றி 4 - 5 இதழ்களை ஒட்டி ஒன்றோடு ஒன்று ஒட்டாதபடி விரித்து விடவும்.

7. இலைகள் மற்றும் பூக்களை ஃபெவிகாலால் பானை மீது ஒட்டி, ஒரு சில மணி நேரங்கள் காயவிடவும்.

8. விரும்பிய நிறங்களைப் பூசவும்.

9. நன்கு காய்ந்த பின் க்ளியர் வார்னிஷ் பூசினால் பளபளப்பாக இருக்கும்.

பூ ஜாடிக்கு நகை அலங்காரம் :

நகை அலங்காரம் நமக்கு மட்டுமே அழகு சேர்க்கக் கூடியது அல்ல... உங்கள் ஃப்ளவர் வாசுக்கும்தான்.

அதற்கும் ஒரு அழகான சிவப்புக் கல் பதக்கம் அணிவித்து அழகு பார்ப்போமா?

தேவையான பொருட்கள் :

1. சிவப்பு, பச்சை நிற தஞ்சாவூர் பெயிண்ட்டிங் கற்கள் (அல்லது சாதாரண இமிடேஷன் கற்கள்)
2. சாக் பவுடர் - ஃபெவிகால் கலவை.
3. ஃபெவிகால்
4. தங்க நிற ஃபேப்ரிக் பெயிண்ட்
5. பிரஷ்

செய்முறை .

1. ஒரு பதக்கத்தின் வடிவில் லேசான கனத்தில் ஃபெவிகால் சாக் கலவையைப் பானை மீது ஒட்டவும்.

2. அதன் மீது கற்களை விருப்பத்திற்கேற்ப பசையால் ஒட்டிப் பதிக்கவும்.

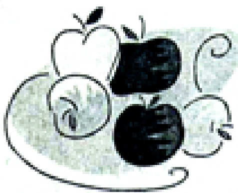
3. ஒரு கத்தியால் பதக்கத்துக்கு வெளியே தேவைக்கு மேல் துருத்திக் கொண்டிருக்கும் சாக் கலவையை உடனடியாக வெட்டி எடுக்கவும்.

4. நன்கு காய்ந்தவுடன் தங்க நிறப் பெயிண்ட்டை சாக் பவுடர் - ஃபெவிகால் கலவை மீது பூசவும்.

5. கற்கள் மீது பெயிண்ட் ஒட்டிக் கொண்டால், காயும் முன்பே 'காட்டன் பட்' ஆல்

சிறிய புளிப்பான ஆப்பிள்களை வாங்கி, உருளைக் கிழங்கு, கேரட்டுடன் சேர்த்துக் கூட்டு செய்துதான் பாருங்களேன்.

- ஆர். பார்வதி





துடைத்து விடவும்.

பதக்கம் மின்னும் பானையின் கழுத்துக்கும், கீழ்ப்பகுதிக்கும், இதே முறையில் அலங்காரம் செய்யவும்.

விருப்பப்பட்டால், சிறிய தோடுகள் டிசைனில் பெரிய பானைகளில் பல வடிவங்களில் செய்து அழகுபடுத்தினால் கண்ணைப் பறிக்கும்.

கண்ணாடிக் கற்கள் கிடைக்காவிட்டால் பளபளக்கும் சம்கிகளைப் பதித்தும் இதே போல அலங்கரிக்கலாம்.

கோல்டு அண்டு மிர்ரர் டெக்கரேஷன் செய்யத் தேவையான பொருட்கள் :

1. சிறிய தங்க மணி மாலை (இமிடேஷன்தான்!) சில சரங்கள்.
2. பிளவுஸில் வைத்துத் தைக்கும் கண்ணாடிகள்.
3. ஃபெவிகால்.

செய்முறை :

1. வேண்டிய இடங்களில் கண்ணாடித் துண்டுகளை ஒட்டவும்.
2. அதைச் சுற்றி மணிமாலைச் சரத்திலிருந்து தேவையான நீளமுள்ள துண்டை வெட்டி ஒட்டவும்.
3. பானையின் கழுத்துப் பகுதி மற்றும் இடையிடையே மணிமாலையை வேண்டிய டிசைனில் 'கட்' செய்து ஒட்டவும்.

இமிடேஷன் முத்துகளை ஒட்டியும் இதே போல அலங்கரிக்கலாம்.

மெஹந்தி பாட்

தேவையான பொருட்கள் :

ஃபேப்ரிக் கிளிட்டர்ஸ் அல்லது பேப்பர் கிளிட்டர்ஸ் - 1 டியூப்,
(சில்வர் அல்லது கோல்டு கலர்)

செய்முறை :

கைகளில் மெஹந்தி கோலம் போடுவது போல, பானை மீது ஒரு கலர் பென்சிலால் டிசைன்களை (மாங்காய், மயில், கோலங்கள்) அவுட்லைன் மட்டும் வரையவும்.

இதன் மீது டியூப் வடிவில் வரும் கிளிட்டர் பெயின்ட்டை மெல்லிய கோடுகளாகப் பிதுக்கி வரையவும்.

அவுட்லைன் ரெடியானவுடன் அவற்றுள் சிறிய பூக்கள், கோடுகள் மற்றும் புள்ளிகள் வைத்து டிசைனைப் பூர்த்தி செய்யவும்.

நன்கு காய விடவும்.

இவ் வகையில் அலங்கரிக்கப்படும் பானைகள் மற்றும் மண் ஜாடிகள் வெறும் ஷோகேஸ் பொருட்களாகவும், பூ ஜாடிகளாகவும் மட்டுமே இருப்பதில்லை. உபயோகப் பொருட்களாகவும் உருமாறுகின்றன.

சிறிய பூ ஜாடிகள் டெலிபோன் மேஜை மீது பேனா, பென்சில் போட்டு வைக்க உபயோகப்படும்.

1½ - 2 அடி உயரமுள்ள பானைகள் மீது தேவையான அளவு கலர் லெஸ் அக்ரிலிக் ஷீட்டைப் பொருத்தினால், அவை டீப்பாய்களாகவும், சைட் டேபிளாகவும் மாறுகின்றன. (விருப்பப்பட்டால் கனமான கண்ணாடியையும் இவற்றின் மீது பசையால் ஒட்டி டீப்பாய் செய்யலாம்.) இப்படிப்பட்ட டீப்பாய்களின் விலை ஆயிரத்தைச் சுலபமாகத் தாண்டி விடுகிறது.

பாட் டெகரேஷன் செய்வதற்கு எல்லையே கிடையாது. உங்கள் கற்பனைக் குதிரையைக் கொஞ்சம் தட்டி விடுங்கள்.

பிறகு, உங்கள் வீட்டிலும் 'டிசைனர் பாட்'கள் உருவாகும். இவற்றிற்கு வீடுகள், கடைகள், அலுவலகங்கள் மற்றும் ஸ்டார் ஹோட்டல்களில் டிமாண்ட் எக்கச்சக்கமாய் உண்டு.



பொன் மொழி :

"நாம் நம்முடைய குழந்தைகளைச் சரியாக வளர்க்கத் தவறி விட்டால், அதனால் மிகவும் பாதிக்கப்படுபவர்கள் நம்முடைய பேரக் குழந்தைகள்தான்!"

- இமோஜின் ஃபேய்

தகவல் : சுசீலா பொன்னுசாமி

டாக்டர்
வஸந்த் செந்தில்

11

குழந்தையை வளர்ப்பது மிகச் சிரமமாக இருந்தாலும், நாம் பார்த்துக் கொண்டிருக்கும்போதே நம் குழந்தைகள், வெகு வேகமாக வளர்ந்து விடுகிறார்கள். மூன்று, நான்கு பிள்ளை பெற்றவர்கள் கூட இப்போது கேட்டால், எப்படி வளர்த்தேன் இந்தக் குழந்தைகளை என்றே புரியவில்லை என்பார்கள். நாம் நம் குழந்தைகளை வளர்த்தது ஒரு கனவு மாதிரி முடிந்து விடுகிறது.

இந்த வளர்ச்சியில் குழந்தைகள் நான்கு நிலைகளைத் துல்லியமாக, நல்லவிதமாகக் கடக்க வேண்டியிருக்கிறது. முதலாவது ஃபிஸிகல் டெவலப்மெண்ட் என்கிற வெளிப்படையான உடல் வளர்ச்சி. இரண்டாவது, மென்டல் டெவலப்மெண்ட் என்கிற மனவளர்ச்சி. மூன்றாவது, மெல்ல வருகிற மொழி வளர்ச்சி, அதாவது பேசுவது. நான்காவது இந்தச் சமூகத்துடனான தொடர்பில் ஏற்படுகிற வளர்ச்சி. இதை சோஷியல் டெவலப்மெண்ட் என்று சொல்லலாம்.

இப்போது ஒவ்வொன்றையும் கவனிப்போம்.

ஃபிஸிகல் டெவலப்மெண்ட் என்கிற உடல் வளர்ச்சியில் ஏற்படுகிற மாற்றங்களைக் கீழே வரிசைப்படுத்தியிருக்கிறேன்.

மூன்றாவது மாதம் :

குழந்தை மெல்ல தலையை நிமிர்த்தி, சில நிமிடங்கள் வைத்திருக்கும்.

உடலை நேராக சற்று விறைப்பாக மாற்ற குழந்தையால் முடியும். கையை, காலை வேகமாக அசைக்கும்.

இடதுபுறமோ அல்லது வலதுபுறமோ திரும்ப முடியும்.

நான்காவது மாதம் :

துல்லியமாகத் தலையை நேராகத் தொண்ணூறு டிகிரிக்கு உயர்த்த இப்போது குழந்தையால் முடியும்.

சுலபமாகத் திரும்பும்.

குழந்தை



என் தோழி ஒரு வகையான இனிப்பு தோசை செய்திருந்தாள். சுவையோ சுவை. இதோ அந்த விபரம் – ஒரு கப் புளித்த தோசை மாவு, 2 கப் கோதுமை மாவு, தேங்காய்த் துருவல், ஏலப்பொடி, வெல்லம், வாழைப்பழங்கள் மூன்றும் போட்டுப் பிசைந்து நெய் விட்டு தோசை வார்க்க அருமையாக இருக்கும்.

– ஜி. அருள்ராணி.

நீங்கள் உதவி செய்தால் உங்களைப் பிடித்துக் கொண்டு கெக்... கெக்... என்று தடுமாறி நிற்கும்.

கண் முன்னால் படுகிற பொருளை அடைய முயற்சிக்கும்.

கையை ஊன்றி உட்கார முயலும்.

ஐந்தாவது மாதம் :

இப்போது குழந்தை பல்வேறு விதமான செயல்களைச் செய்ய முற்படும்.

உதவியுடன் நீண்ட நேரம் குழந்தையால் உட்கார முடியும்.

பொம்மை ஒன்றைக் கையில் கொடுத்தால் ஒரு கையில் இருந்து இன்னொரு கைக்கு மாற்றி விளையாடும்.

கவிழ்ந்தடித்துப் படுக்க வைத்தால், நீங்கள் திரும்பி கடுகு தாளித்து விட்டு வருவதற்குள், முன்புறம் திரும்பி வாலாட்டும். ஸாரி... காலாட்டும்.

பொருட்களைக் கையால் பிடித்துப் பழகும்.

ஆறு - ஒன்பது மாதம் :

யாருடைய உதவியும் இன்றி குழந்தையால் உட்கார முடியும்.

இடது, வலது என்று எல்லாப் பக்கமும் குழந்தையால் உருள முடியும்.

குறிப்பிட்ட ஒரு பொருளைத் தேர்ந்தெடுத்துப் போய் எடுக்க முடியும்.

உதவி செய்தால், அதாவது ஒருவர் பிடித்துக் கொண்டால், குழந்தை தைரியமாக நிற்கும்.

சுயமாகச் சாப்பிட முடியும். தண்ணீர் குடிக்க முடியும்.

ஒரு பல் முளைக்கும்.

பத்து - பன்னிரண்டு மாதம் :

ஊர்ந்து செல்வதில் உங்கள் குழந்தை இப்போது பெரிய எக்ஸ்பர்ட்டாக மாறியிருக்கும்.

நீங்கள் நிற்க வைக்க, கையைப் பிடித்தால், உங்கள் கையை உதறி விட்டு, தானே எழுந்து நிற்கும்.

அருகில் உள்ள சோபா, சேர் மேல் ஏற முயற்சிக்கும்.

எதையேனும் பிடித்துக் கொண்டு குழந்தையால் நடக்க முடியும்.

விரல்களால் ஒரு பொருளை தெளிவாகப் பிடிக்க முடியும்.

பன்னிரண்டு மாதம் -
பதினைந்து மாதம் :

குழந்தையால் துல்லியமாகத் தனியாக நிற்க முடியும்.

படிக்கட்டில் மெல்ல ஏற ஆரம்பிக்கும்.

குழந்தை ஓடும்.

டேப்ரெக்கார்டர், டீ.வி.யில் இசை கேட்டால் குதிக்க ஆரம்பிக்கும்.

பதினைந்து மாதம் - பதினெட்டு மாதம் :

இப்போது குழந்தையால் பின்னால் நடக்க முடியும். அதே போல ஒரு வட்டமாகக் கூட நடக்க ஆரம்பிக்கும்.

ஒரு பொருளை எடுத்து சற்று தூரத்திற்குக் குழந்தையால் வீச முடியும்.

பதினெட்டு மாதம் -
இருபத்தி நாலு மாதம் :

உட்கார்ந்திருக்கிற நாற்காலியில் இருந்து குழந்தையால் குதிக்க முடியும்.

கதவைத் திறக்க முடியும்.

தன் உடைகளைத் தானே களைந்து கொள்ள முடியும். (நிறைய குழந்தைகள் டிரஸ்ஸைக் கழற்றினவுடன் அம்மா மேல்தான் தூக்கி எறிகின்றன. இதற்கு என்ன காரணம் என்று தெரியவில்லை!)

இரண்டு வருடம் - மூன்று வருடம் :

இப்போது குழந்தை சற்று நீளமான தூரத்திற்கு எகிறிக் குதிக்கும்.

ஒற்றைக் காலில் இரண்டு நிமிடம் நின்று உங்களை அலற வைத்து வேடிக்கைப் பார்க்கும்.

குழந்தையால் கைகளைக் கழுவிக் கொள்ள முடியும்.

உங்கள் உதவியுடன் குழந்தை பற்களைத் துலக்கிக் கொள்ள முடியும்.

மூன்று வருடம் - ஆறு வருடம் :

குழந்தையால் உடைகளைச் சுலபமாகப் போட்டுக் கொள்ள முடியும். ஆனால் ஷூ போடுவதற்கு நிச்சயம் உங்கள் உதவி தேவை. (குழந்தைகளுக்கு எப்போதுமே ஷூவை அம்மாக்கள் போட வேண்டும் என்பது என் எளிய அறிவுரை. காரணம், போடும் முன் ஏதேனும் பூச்சி அதற்குள் இருக்கிறதா என்று பார்ப்பது மிக முக்கியம்).

மூன்று சக்கர சைக்கிள் ஓட்ட முடியும்.

சின்னச் சின்ன வீட்டு வேலைகள் செய்ய ஆரம்பிக்கும். ("போ... அப்பாவுக்குத் தண்ணி கொடு" என்று சொன்னால் குழந்தை சிந்தாமல் தம்ளரில் தண்ணீர் கொண்டு வரும்).

இப்போது பென்சில் பிடித்துக் கொண்டு புத்தகம், சுவர் எல்லாவற்றிலும் குழந்தையால் கிறுக்க முடியும். (ஜாக்கிரதை இந்தச் சமயத்தில் ஆபீஸ் பேப்பரில் மேனேஜர் கையெழுத்துப் போட வேண்டிய இடத்தில், உங்கள் குழந்தை கையெழுத்துப் போட்டிருக்கும். பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்).

பந்து விளையாட முடியும்.

மேலே சொன்ன உடல் வளர்ச்சி நிலைகள் எல்லாம் அப்படியே மிகத் துல்லியமாக உங்கள் குழந்தை செய்ய வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்காதீர்கள். இது ஒரு அளவுகோல் மட்டுமே. சில குழந்தைகள் அதிலிருந்து மாறுபடலாம். பயப்படத் தேவையில்லை.

உதாரணமாக, பதினைந்து மாதத்தில் குழந்தை டீ.வி.யில் வருகிற பாட்டைக் கேட்டு விட்டுக் குதிக்கும் என்று சொல்லியிருக்கிறாரே டாக்டர், என்று நீங்கள் டீ.வி.யை ஆன் செய்து விட்டுக் குழந்தை குதிக்குதா என்று பார்த்தால் சில குழந்தைகள் குதிக்காது. என்ன இவ்வளவு மோசமாக நடனம் ஆடுகிறார்களே என்று குழந்தை வெறுத்துப் போய்ப் பார்த்துக் கொண்டிருக்கலாம். அதனால் கவலைப்படாதீர்கள்.

அதே போல, "ஆறு வயசாச்சு. சைக்கிள் ஓட்ட மாட்டேங்கிறானே" என்று நீங்கள் நினைக்கலாம். குழந்தையோ, "என்னத்த சைக்கிள் ஓட்டி... ஒரேயடியா பைக் ஓட்டிக்கலாம்" என்ற முடிவில் இருக்கலாம். மனோதத்துவ மேதை பிராய்ட் சொல்கிறார்: "நாம் வளர்ந்த விதமும், நம் குழந்தைகள் வளர்கிற விதமும் வேறாக இருக்கிறது. ஆகவே நம்முடைய மனதை வைத்துக் கொண்டு குழந்தைகளின் மன இயல்பைத் தீர்மானிக்காதீர்கள்."

இப்போது நாம் கவிஞர் தாமரைக்கு வருவோம். அவருடைய 'ஒரு கதவும் கொஞ்சம் கள்ளிப்பாலும்' என்கிற கவிதைத் தொகுப்பு இப்போது இரண்டாம் பதிப்பு வந்திருக்கிறது. (நெ. 3, முத்துகிருஷ்ணன் தெரு, பாண்டிபஜார், சென்னை - 17ல் கிடைக்கிறது).

புத்தகம் முழுக்கக் கோபம். அதை சமரசம் செய்து கொள்ளாத உறுதி, என்று இயக்குனர் பாரதிராஜா வருணித்திருக்கிறார். தொகுப்பில் எனக்குப் பிடித்தது 'வலி' என்கிற கவிதை. கவனியுங்கள்.

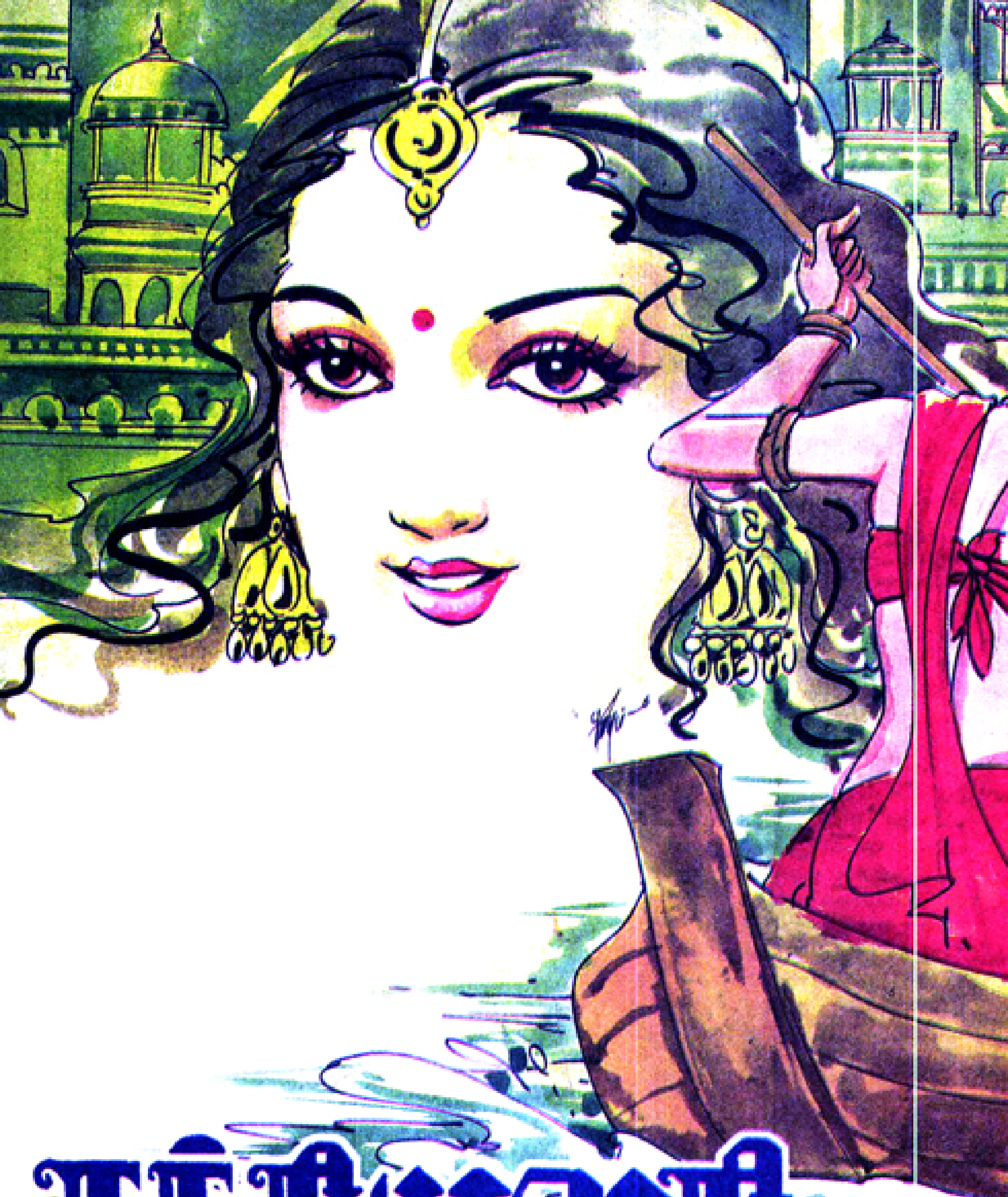
"ஏய் பல்லக்குத் தூக்கி!
கொஞ்சம் நிறுத்து...
உட்கார்ந்து உட்கார்ந்து
கால் வலிக்கிறது..."

ஒரு நல்ல கவிதைக்கு இருக்க வேண்டிய அத்தனை லட்சணங்களும் இந்தக் கவிதைக்கு இருக்கிறது. படிக்கப்படும் போது அதன் வேலையை மிகத் துல்லியமாகச் செய்கிறது.

இந்தக் கவிதையின் பின்னால் இருக்கிறவர் தான் நிஜ தாமரை. 'வசீகரா' அவருடைய ஜரிகைக் கனவு.

எம்சீல் கொண்டு உருவங்கள்
செய்யும் பொழுது பக்கத்தில் கொஞ்சம்
சாக் பவுடர் வைத்துக் கொள்ளவும்.
சிறிது சிறிதாகக் கொஞ்சம் தொட்டுத்
தொட்டு உருவம் செய்யும் பொழுது
பிசுபிசுவென்று
ஒட்டாமல் இருக்கும்.
- ப. கோமதி





சத்யவதி

ஷைல் சக்சேனா

தமிழில் : கே. ஸரஸ்வதி



யமுனை நதியின் கரையில் நின்று கொண்டிருந்தாள் அந்தப் பெண்மணி. நதியின் கருமை நிற நீரின் அலைகள் அழகாகக் கரையில் வந்து மோதிக் கொண்டிருந்தன.

அஸ்தினாபுரத்து அரண்மனையின் ஆடம்பரமான வாழ்க்கையினின்றும் விடுபட்டுப் பல வருஷங்கள் கழிந்திருந்த நிலையில், அப் பெண்மணியின் நினைவுகள் கடந்த காலத்தை நோக்கிப் போயின.

மீனவர்கள் வாழும் பகுதி அது. அந்த இனத்தவரின் மன்னனுக்கு நீண்ட காலமாகக் குழந்தைகள் இல்லையே என்ற கவலை. அதைப் போக்கும் வகையில் அவனுடைய வயதான காலத்தில் ஒரு பெண் மகவு பிறந்தது.

குழந்தைக்கு 'சத்தியவதி' என்று பெயர் சூட்டப்பட்டது. பாட்டி சொன்னாள், "என் பேத்தி ரொம்பவும் அழகாக இருக்கிறாள். பார்த்துக் கொண்டேயிருங்கள். ஒருநாள் அவளை ஏதாவது ஓர் அரசன் தூக்கிச் சென்று மகாராணி ஆக்கப் போகிறான்."

சத்தியவதி இதே யமுனை ஆற்றங் கரை மணலில் தவழ்ந்து விளையாடினாள், தன் பிஞ்சுக் கால்கள் ஆற்று மணலில் புதையப் புதைய நடை பழகினாள். அவளுடைய மழலைச் சொற்களும், 'களுக், களுக்' என்ற சிரிப்பும் அலைகளோடு ஒன்றிப் போயின. மண்ணின் வாசனையை அறிந்து கொண்டாள்.

தினமும் அவளது தகப்பனார் நதியில் படகு செலுத்தும் அழகைக் கண்டு மகிழ்வாள். அலட்சியமாகத் துடுப்பு வீசும் போது அது நதியில் படகு செல்வதற்கு வழி செய்வது போல் இருப்பதைக் கண்டு ஆச்சரியப்படுவாள்.

தகப்பனாரின் அருகே அமர்ந்து அவரது கைகளில் துடுப்பு எவ்வாறு செயல்படுகிறது என்பதைக் கண்கொட்டாமல் கவனிப்பாள். அவரைப் போல் தானும் படகு செலுத்துவதில் கெட்டிக்காரியாக வேண்டும் என்று தீர்மானித்தாள்.

ஒருநாள் அவளது திறமையைக் காட்ட ஒரு வாய்ப்புக் கிட்டியது.

வழக்கம் போல் சத்தியவதியின் தகப்பனார் படகு நிரம்ப மனிதர்களை

ஏற்றிக் கொண்டு அக்கரை நோக்கிப் புறப் பட்டார். சத்தியவதியும் அருகே அமர்ந்திருந் தாள்.

ஆற்றின் நடுப்பகுதிக்குப் படகு வந்ததும் திடீரென்று சத்தியவதியின் தகப்பனாரின் கை துடுப்பைப் பிடிக்க மறுத்தது. அவரது முகம் வெளுத்து அவர் மிகவும் வித்தியாச மாகக் காணப்பட்டார். மக்கள் முகத்தில் பீதி படர்ந்தது. என்ன செய்வது என்று எல் லோரும் தவித்தனர்.

திடீரென உடல்நலக் குறைவால் அவதிப் படும் தந்தையையும், உயிர் போகும் பயத்தில் தவிக்கும் பிரயாணிகளையும் கண்ட சத்திய வதி செய்வதறியாது திகைத்து நின்றாள்.

ஒரு கணம்தான்!

சடாரென்று தந்தையின் கையினின்றும் துடுப்பைப் பிடுங்கினாள். படகைச் செலுத்த முற்பட்டாள்.

என்ன ஆச்சர்யம்! மிகவும் கைதேர்ந்த படகுக்காரனைப் போல் மிகவும் எளிதாக வும் லாவகமாகவும் படகைச் செலுத்த லானாள்.

பயத்தினின்றும் விடுபட்ட பயணிகள் சத்தியவதியைப் போற்றிப் புகழ்ந்தனர்.

தந்தையோ, "மகளே! உன்னைப் பெற்று பாக்கியசாலியானேன். பிள்ளையற்ற குறை யைப் போக்கி எனக்கு உறுதுணையாக இருக் கப் போகிறாய் நீ" என்று ஆசீர்வதித்தார்.

அன்று முதல், பெற்றோருக்கு மிகவும் உதவியாகச் செயல்படத் தொடங்கினாள்.

எந்த வகை துவையல் அரைத்தாலும் கடைசி சுற்றில் துளி வறுத்த எள்ளை வைத்து ஒரு சுற்றுச் சுற்றி எடுத்தால், துவையல் மிகவும் வாசனையாகவும், ருசியாகவும் இருக்கும். இரும்புச் சத்தும் வரும்.

- லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.



தந்தையோடு சென்று தினந்தோறும் படகைச் செலுத்துவாள். மற்ற குடும்ப வேலைகளை யும் பொறுப்பாகச் செய்யத் தலைப்பட்டாள்.

பயணிகளை ஏற்றிக் கொண்டு அடிக்கடி அக்கரை சென்று வந்தாள். படகைச் செலுத் தும் போது துடுப்புகள் ஏற்படுத்தும் ஒலிக்குத்தக்கவாறு மென்மையான குரலில் பாடவும் செய்தாள்.

'மத்ஸ்யகந்தி' என்று அவளது பெயர் மிகவும் பிரபலமாகி விட்டிருந்ததை அவளே அறிந்திருக்கவில்லை.

ஒருநாள் ரிஷிகளில் தலைசிறந்தவரான பராசர மஹரிஷி அக்கரை செல்வதற்காக அவளது படகை நாடி வந்தார். அத்தகைய ஒரு மகானை படகில் ஏற்றிச் செல்லக் கிடைக்கும் வாய்ப்பு கிடைப்பது மிகவும் அரிதல்லவா?

மனமகிழ்ந்த சத்தியவதி பராசரரின் கால்களில் வீழ்ந்து அவரது பாததூளியைத் தலை மேல் வைத்துக் கொண்டாள். அவ ரைத் தன் படகில் ஏற்றிக் கொண்டு படகைச் செலுத்தலானாள்.

ஆனந்த வெள்ளத்தில் மூழ்கியிருந்த வளின் மனநிலை அவள் எதிரே வந்து நின்ற மனிதரால் தலைகீழாக மாறிப் போயிற்று.

எப்போது அவர் அவள் எதிரே வந்து உட்கார்ந்து கொண்டார் என்பதையும், மிக வும் பேராசையுடன் அவளையே அவர் விழுங்கி விடுவது போல் பார்த்துக் கொண் டிருப்பதையும் அவள் அறிந்தாள் இல்லை.

அவரது காமக் கண்களைக் காணவே அவளது கண்கள் கூசின. அப்படியே துடுப்பை விட்டு விட்டு நதியில் குதித்து விடு வோமோ என்று எண்ணினாள். அந்தப் பார் வையை விட்டுத் தூர விலகி ஓட விரும்பி னாள்.

ரிஷியோ எதற்கும் அஞ்சவில்லை. அவளோ மீனவ அரசனின் மகள். மணப் பருவத்தில் இருப்பவள். கன்னி. ரிஷி தனது தவ பலத்தினால் படகை ஆடாமல் அசை யாமல் நிற்கச் செய்தார்.

திறந்தவெளியில், படகில் தனது கனமான போர்வையை உபயோகித்து அதற்குள் அவளை வைத்துத் தனது ஆசையைப் பூர்த்தி செய்து கொண்டார்.

அவளது முகம் வாடி விட்டது. தொண்டை வறண்டு போயிற்று. உடலோ பயத்தால் நடுநடுங்கிக் கொண்டிருந்தது.

வேலை பிரஷர் தாங்க முடியாதபோது

எல்லாவற்றையும் புறக்கணியுங்கள்.

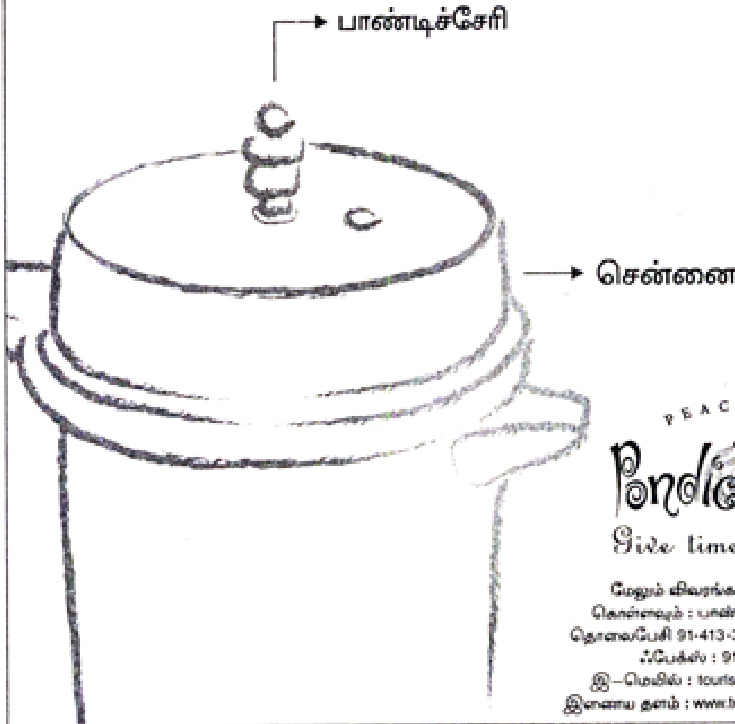
உங்களுக்கும் வேலைக்கும் போதுமான

இடைவெளி இருக்கட்டும். அமைதி

தவழும் பாண்டிச்சேரிக்கு வாருங்கள்.

இங்கே நேரம் என்பதற்கு பொருள்

முழு அமைதி என்பதே.



PEACEFUL

Pondicherry

Give time a break.

மேலும் விவரங்களுக்கு தொடர்பு
கொள்ளவும் : பாண்டிச்சேரி சுற்றுலா :
தொலைபேசி 91-413-334575/333590/330532
ஃபேக்ஸ் : 91-413-330532
இ-மெயில் : tourism@pondy.pon.nic.in
இணைய தளம் : www.tourisminpondicherry.com

மகத்தான வார இறுதிச் சுற்றுலா பற்றி அறிய தொடர்பு கொள்ளவும்.
சென்னை : 8460908 பெங்களூர் : 6550108 - 4121704 - 5321433

McCANN/PT/0103/02-A



கொத்துமல்லி, புதினா, கருவேப்பிலை உலர்ந்து வாடிய நிலையில் இருந்தால் தூக்கி எறியாமல் பொடி செய்து வைத்துக் கொண்டு, உருளைக் கிழங்கு பட்டாணிக் கறி அல்லது வேறு வறுக்கும் கறிகளில் இப் பொடியைத் தூவி இறக்கினால் சுவையும், மணமும் இருக்கும்.

- பி. ருக்மணிபாய்

உடல் வேர்வையில் நனைந்தது. ஜடமாகிப் போனாள். சாக்ஷாத் எமனே அவள் எதிரில் வந்து நிற்பது போல் இருந்தது.

ரிஷியோ கரை கடந்து அக்கரை சென்று விட்டார். ஆனால் அவளோ ஆழங்காண முடியாத இருள் கடலில் மூழ்கிப் போனாள்.

அன்று முதல் அவளது நடை உடை பாவனைகளே மாறிப் போயிற்று. முகத்தில் சிரிப்பு இல்லை. நடையில் துள்ளல் இல்லை. உதட்டில் பாட்டில்லை. ஒவ்வொரு அங்க அசைவிலும் விரக்தியே காணப்பட்டது. அவளது நீண்ட பெரிய விழிகளில் வெறுமையே காணப்பட்டது.

மகளின் போக்கில் காணப்படும் மாறுதல்களைத் தாய் கண்டு துணுக்குற்றாள்.

அன்னையிடம் எதையும் மறைக்க விரும்பவில்லை அவள். தாயைக் கட்டிக் கொண்டு விசித்து விசித்து அழுதபடியே நடந்து முடிந்த கதையைக் கூறினாள்.

நடந்ததைக் கேட்ட தாய், "மகளே! இது பெண்களின் உடலுக்கு ஏற்பட்டுள்ள சாபக்கேடு!" என்று சுருக்கமாகச் சொல்லி முடித்துக் கொண்டாள்.

வயிற்றில் கரு வளரத் தொடங்கியது. 'வேதவியாசரை'ப் பெற்றெடுக்க வேண்டிய நிர்ப்பந்தம் அவளுக்கு. என்ன செய்வது?

தந்தை மகளை அழைத்துச் சென்று தவத்தில் ஈடுபட்டிருந்த பராசர மகரிஷிக்குச் சேவை செய்வதற்காக விட்டு விட்டு வந்து விட்டார்.

குழந்தை பிறந்தது. ரிஷி, பிறந்த குழந்தையை அவளது மடியினின்றும் பிடுங்கிக் கொண்டார். அவளைப் பார்த்து,

'நீயோ தாழ்ந்த மீனவகுலப் பெண். உங்கள் இனத்தாருக்கு எந்த வகையான பண்பாடும் கிடையாது. உடனே இத் தீவை விட்டு வெளியேறிச் சென்று விடு. களங்கப் பட்டவளே! உனக்கு இந்தச் சிசுவின் மீது என்ன உரிமை உள்ளது? இவன் என்னுடைய அறிவிற்கு வாரிசாக விளங்கப் போகிறவன். இவனே எனது கடந்த காலத்திற்கும், வருங்காலத்திற்குமான என்னுடைய குழந்தை" என்றார்.

கண்களில் நீர் வற்றக் கூட இல்லை. வயிற்றுப் பசியைப் போக்க வேண்டும். உணர் திரும்பிய அவள் இரும்பவும் உணர்ச்சியற்ற யந்திரம் போல் பயணிகளைப் படகில் ஏற்றி அக்கரை சேர்க்கும் பணியை மேற்கொண்டாள்.

ஒருநாள். அவளது தகப்பனாரின் வயதையொத்த ஒருவர் படகிலிருந்து இறங்கியதும், தனது கழுத்திலிருந்த முத்து மாலையைக் கழற்றி அவள் கையில் வைத்தார். அத்தோடு நில்லாமல் அவளைப் பார்த்து, "பேரழகியே! படகைச் செலுத்துவதில் மிகவும் கைதேர்ந்தவளாக இருக்கிறாயே! உன் திறமைக்குத்தான் இந்தப் பரிசு, ஏற்றுக் கொள்" என்றார்.

செய்வதறியாது திகைத்த அவள் அவரது கால்களில் தடாலென்று விழுந்தாள்.

அந்தச் செல்வச் சீமானான கிழவன், மறுபடி மறுபடி வரத் தொடங்கினார். நேரங்கெட்ட நேரத்திலும் வருவார். அவர்தான் குருகுலபூஷணரான, அஸ்தினாபுர மன்னன் சந்தனு என்பதையும் அவரது எண்ணத்தையும் புரிந்து கொண்ட சத்யவதி துணுக்குற்றாள். ரதத்தைத் தொலைவிலேயே நிறுத்தி விட்டு மறைந்து மறைந்து வருவார். நதிக்கரை வரை நடந்தே வருவார்.

திடீரென்று மன்னரின் வருகை நின்று

தொடர்ச்சி 174... ஆம் பக்கம்



நமக்குத் தெரியாத எதிரிகள்..

நம்மையும் அறியாமல் நாம் பயன்படுத்தும் எத்தனையோ பொருட்களில் உள்ள இரசாயனங்கள் நம் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு ஊறுவிளைவித்து - பலவித நோய்களுக்கு சிவப்புக் கம்பள வரவேற்புத் தருகின்றன. தினம் தினம் இப்படி நமக்கே தெரியாமல் நாம் எதிர்கொள்ளும் அபாயங்களைப் பற்றி தமிழ்நாடு மாசுக் கட்டுப்பாட்டு வாரியத்தின் தலைவரான ஷீலா ராணி சுங்கத், ஐ.ஏ.எஸ். கூறுகிறார் -

'வீட்டில் ஓயாமல் வரும் எறும்பு, கரப்பான் பூச்சி போன்றவற்றிற்கு அதற்கென பிரத்தியேகமாக விற்கப்படும் மருந்துப் பொடிகளை வாங்கித் தூவுபவர்கள் பலர். அதே போல கொசுக்கடிக்குப் பயந்து, மருந்து அடிப்பவர்கள் சிலர் என்றால் - கொசுவர்த்தி ஏற்றி, கொசுவை விரட்டுபவர்கள் பலர். கொசுவை வேண்டுமானால் இவற்றைக் கொண்டு விரட்டியடிக்கலாம். ஆனால் அதன் பின்விளைவாக வரும் நோய்களை...? தினப்படி வரும் பயங்கரங்களில் இவை முக்கியமானவை - முதன்மையானவை!

எறும்பு, கரப்பான்பூச்சி மருந்துகளில் உள்ள இரசாயனங்கள் விஷத்தன்மை கொண்டவை. இவற்றின் பின்விளைவாக, புற்று நோய், ஆஸ்துமா, சுவாசக் கோளாறுகள் போன்ற பல நோய்களின் தாக்குதலுக்கு, இவற்றைப் பயன்படுத்துவோர் ஆளாகக்கூடும். வீட்டைச் சுத்தமாக - அடைசல்கள் இல்லாமல் வைத்துக் கொண்டாலே இவற்றிலிருந்து நம்மைக் காத்துக் கொள்ள முடியும். கரப்பான் பூச்சியைக் கண்டபோதெல்லாம் அடித்துக் கொன்று குப்பையில் போடலாம். அவை இனப்பெருக்கம் செய்து வாசம் செய்யும் சாக்கடைகளைச் சுத்தப்படுத்த 'பயோ என்ஜைம்'களைப் பயன்படுத்தலாம். இவற்றைச் சாக்கடையில் ஊற்றினால் கரப்பான்கள் உணவாகக் கொள்ளும் நுண்ணுயிர்களை இவை அழித்து விடும். பாண்டிச்சேரி ஆஸ்ரமத்தில் இவை தயார் செய்யப்படுகின்றன.

• ஷீலா ராணி சுங்கத்

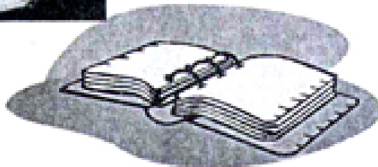


எறும்பு மருந்துக்குப் பதிலாக மஞ்சள் பொடி, மிளகாய்ப் பொடி தூவலாம். பூண்டு இடித்து எறும்பு அதிகமுள்ள இடத்தில் வைக்கலாம். சுத்தமாக இடத்தை வைத்துக் கொண்டால் எந்தப் பூச்சியுமே வராது. 'சுத்தம் -சுத்தம்' என்னும் தாரக மந்திரத்தை மனதில் கொள்ள வேண்டும்.

கொசுவர்த்திகளைத் தொடர்ந்து கொளுத்துவதனால் சருமம் பாதிக்கப்படும். சருமத்தில் அலர்ஜி - இரிடேஷன் ஏற்படும் வாய்ப்பு உண்டு. சுவாசக் கோளாறுகளுக்கும் இவை வழிவகுக்கும். வீட்டைச் சுற்றி நீர் தேங்காமல் பார்த்துக் கொள்வது முக்கியமான ஒன்று. வாட்டர் டேங்கை 'சீல்' செய்ய வேண்டும். கொட்டாங்கச்சி, டயர்







பழைய டைரியை அப்படியே எடைக்குப் போடுவதோ, தூக்கி எறிவதோ கூடாது. அதில் உள்ள விலாசம், டெலிஃபோன் நம்பரை யாராவது மிஸ்யூஸ் பண்ண நேரிடும். எழுதிய பக்கங்களைக் கிழித்தோ, எரித்தோ விடுவது நலம்.

- ஆர். பார்வதி

****

போன்ற எதிலும் நீர் தேங்கக் கூடாது. நீர் தேங்கி நின்றால்தான், அதில் கொசு வளரும் அபாயம் உண்டு. மாலை ஆறு மணி அளவில் ஜன்னல்களையெல்லாம் நன்கு இழுத்து மூடி சாற்றி விட்டு, வேப்பிலையை உலர்த்தி வைத்துக் கொண்டு புகை போட்டு அரை மணி நேரம் அப்படியே விட்டு, மூடிய ஜன்னல்களைத் திறக்க கொசுக்கள் வராது. சாம்பிராணிப் புகையும் போடலாம். ஆரம்பத்தில் இதைச் செய்வது சற்று சிரமமாக இருக்கும். வழக்கப்படுத்திக் கொண்டு பாருங்கள், வித்தியாசம் உங்களுக்கே புரியும்.

பாத்ரூமில் ஒரே பாசி - நிறைய ப்ளீச்சிங் போட்டு நன்கு ஊறவைத்தேன் இப்படிச் சொல்வோர் பலரைப் பார்க்கலாம். ப்ளீச்சிங் அதிகமாகப் போடப் போட கைகள் எரியும், கண்களில் நீர் பெருகும். மூச்சுத் திணறலும் கூட ஏற்படலாம். பாசி பிடிக்க ஆரம்பிக்கும்போதே செங்கல் பொடி போட்டு பிரஷ் கொண்டு நன்றாகத் தேய்க்க வேண்டும். 'கைகளும் - கண்களும் எரிந்தாலும் பரவாயில்லை. நாங்கள் விரும்பும் சுத்தம் கிடைத்து விட்டது' என்ற எண்ணம் தவறானது.

நாம் துணிகளுக்குப் பயன்படுத்தும் டிடர்ஜென்டில் (சோப் அல்ல) உள்ள லீனியர் அல்கைல் பென்சிஸ் என்னும் இரசாயனம் நம் சருமம், கண்களை மட்டுமல்லாது சுற்றுச் சூழலையும் பாதிக்கக்கூடியது. இயற்கை எண்ணெய்களைக் கொண்டு தயார் செய்யப்பட்ட சோப்புகள் இவற்றை விட மிகவும் மேலானவை. டிடர்ஜென்ட்டுகளுக்குப் பதில் இவற்றைப் பயன்படுத்தலாம்.

நம் உடலில் உள்ள எண்ணெய்ப் பசை குறைவதனால், சருமத்தில் சுருக்கங்கள் ஏற்பட்டு இளம்வயதிலேயே வயதான தோற்றம் வரக் காரணமாகிறது. கூடுமானவரை சோப்பு போட்டுக் கொள்வதைத் தவிர்த்து, தினமும் சிறிதளவு எண்ணெய் தடவி, கடலை மாவு + கஸ்தூரி மஞ்சள் கலந்த பொடி தேய்த்துக் குளிக்கலாம். ஆண்கள் கடலை மாவு மட்டும் தேய்த்துக் குளிக்கலாம். மெக்கானிக் ஷெட் போன்ற இடங்களில் வேலை செய்பவர்களும், அவசரமாக வெளியில் செல்ல வேண்டிய நிலையில் உள்ளவர்களும் அப்போது மட்டும் சோப்பு போட்டுக் கொள்ளலாம்.

காய்ந்த நெல்லி, கடுக்காய், தான்தோன்றிக் காய் மூன்றையும் கொட்டை நீக்கி பின்பு சம அளவு எடுத்து அரைத்துப் பவுடராக்கி வைத்துக் கொண்டு சருமத்திற்குப் பயன்படுத்தலாம். 'திரிபலா' எனப்படும் இந்தப் பவுடரைச் சருமத்தில் தடவித் தேய்க்க, சருமத்தில் உள்ள இறந்த செல்கள் தானாக வந்து விடும். சருமத்தின் கெட்டியான தன்மை மாறி மிருதுவாகி விடும். தினமும் இதைத் தேய்த்த பின்பு கடலை மாவு தேய்த்துக் குளித்துப் பாருங்கள். வித்தியாசம் உங்களுக்கே புரியும்.

'திரிபலா'வுக்கு ரணங்களையும், காயங்களையும் ஆற்றும் தன்மையுண்டு. கண்களில் ஏற்படும் எரிச்சல், 'மெட்ராஸ் ஐ' போன்ற பாதிப்புகளையும் குணப்படுத்தும் தன்மையும் உண்டு. இந்தப் பொடியை நீரிலிட்டுக் கொதிக்க வைத்து, வடிகட்டி ஆறவைத்து, அந்த நீரைக் கொண்டு கண்களை அலம்பலாம்.

மலச்சிக்கலுக்கும் இது நல்ல மருந்து. ¼ டீஸ்பூன் பொடியை வெந்நீரோடு சேர்த்துக் குடிக்க மலச்சிக்கல் அகலும். கர்ப்பிணிப் பெண்கள், மிகவும் ஒல்லியானவர்கள், வயதானவர்கள், மிகச் சிறிய குழந்தைகள் போன்றோர் இப்படி வெந்நீரோடு சேர்த்துக் குடிப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும். வைட்டமின் 'சி' செறிந்த இதைத் தேனில் குழைத்து உண்ண உடம்பில் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி கூடும்.

அடுத்த அபாயம் 'ஃபுட் கலரிங்' - இப்போது எதையுமே வண்ணமயமாகத் தட்டில் வைத்து உண்ணத் தருவது பெருகி வரும் நாகரிகம். வற்றல் - வடாம்கள் கூட கலர் கலராக இருக்க வேண்டுமென்ற ஆசை இப்போது. முன்பெல்லாம் கேசரி மற்றும் சில வகை இனிப்புகளுக்கு மட்டும்தான் நிறம் சேர்ப்பர்.



கோவை

ஸ்ரீ கிருஷ்ணா ஸ்வீட்ஸ்

வழங்கும்

தேசத்தின் குரல்!

காலை 8.30மணி
ஞாயிறு தோறும்

மகாத்மா காந்தி எப்படி பேசினார் ?

சுபாஷ் சந்திர போஸ் எப்படி உரையாற்றினார் ?

சுதந்திரம் வாங்கியவுடன் நேருவின் குரல் எப்படியிருந்தது?

சுதந்திரம் கொடுத்தவுடன் மவுண்ட் பேட்டன் குரல் எப்படியிருந்தது?

**தன்னிகரற்ற மறைந்த தேசத்தலைவர்களின்
பேச்சுக்களை, அவர்தம் குரலிலேயே
அப்படியே வானொலியில் கேட்க, பொன்னான வாய்ப்பு இது !**

தேசத்தின் குரல் !
வழங்குகிறார்கள் ஸ்ரீ கிருஷ்ணா ஸ்வீட்ஸ்.

ஒவ்வொரு ஞாயிறு அன்றும் காலை 8.30 மணிக்கு,
சென்னை, கோவை, திருச்சி, மதுரை,
வானொலி நிலையங்களில் கேட்டு மகிழுங்கள் !
தவறவிடக் கூடாத அரிய ... மிக அரிய.... வாய்ப்பு இது !

கோவை

ஸ்ரீ கிருஷ்ணா ஸ்வீட்ஸ்

PRODUCERS OF PURE GHEE SWEETS

DIMENSIONS/SKS/02-03

அரசின் அங்கீகாரம் பெற்ற நிறுவனங்கள் தயாரிக்கும் அனுமதி பெற்ற கலர்களை, தேவைப்பட்டால் அளவோடு பயன்படுத்தலாம். மற்றபடி, விருப்பம் போல கடைகளில் கிடைக்கும் கலர்ப் பொடிகளை உணவுப் பண்டங்களில் பயன்படுத்துவது தவறானது. பெட்ரோலியம் பொருட்களிலிருந்து தயார் செய்யப்படும் ஹெவி மெட்டல் கலர்கள் பயன்படுத்தி, பல சமையல் கலர்ப் பொடிகள் உருவாக்கப்படுகின்றன. இந்த இரசாயனம் நம்முடைய கல்லீரல், சிறுநீரகம் போன்றவற்றைப் பாதிக்கும் தன்மை கொண்டவை. இவற்றினால் புற்றுநோய் வரும் வாய்ப்பு அதிகம்.

'மறு சுழற்சி' செய்யப்பட்ட கலர் கலரான பிளாஸ்டிக் குடங்களில் தண்ணீர்ப் பிடித்து வைத்து, சமையலுக்கும் குடிப்பதற்கும் பயன்படுத்துவதும் கூடாத ஒன்று. இதுவும் நம் ஆரோக்கியத்திற்குக் கேடு விளைவிக்கக்கூடியது.

தினம் தினம் சப்பாத்தி செய்யும்போதெல்லாம் நாளிதழ்களை விரித்து, அதன் மீது இவற்றை இட்டுப் போட்டு பின்பு எடுத்துச் சுடுகிறோம். அச்சிடப்பட்ட அந்தக் காகிதங்களில் உள்ள 'லெட்' ஒரு வகை ஸ்லோ கில்லிங்' விஷத்தன்மை கொண்டது. இடும் சப்பாத்திகளை, தட்டு - தாம்பாளங்கள், இலை, முறம், சுத்தப்படுத்தப்பட்ட தரை போன்றவற்றின் மீது போட்டு வைத்து, பின்பு சுடலாம். உணவுப் பண்டங்கள் அச்சிட்ட பேப்பர்களில் (குறிப்பாக நியூஸ் பேப்பர்களில்) கட்டி வாங்கி உண்பதும் கூடாது.

பூச்சி மருந்து அதிகம் அடிக்காத இயற்கையான சூழ்நிலையில் வளர்க்கப்பட்ட செடிகளின் காய்கறிகளைப் பார்த்து வாங்குதல் வேண்டும். சற்றுப் புழுத்தலாக இருந்தாலும் அந்தப் பகுதியை நீக்கி உண்ணலாம். பூச்சி மருந்து அடிக்கப்பட்ட காய்கறிகள் பளபளப்பாக இருந்தாலும் தவிர்க்கவும்.

நமக்குத் தேவையான மஞ்சள், மிளகாய் போன்றவற்றை நாமே தேர்வு செய்து வாங்கி, சுத்தப்படுத்தி, வெய்யிலில் வைத்துப் பொடி அரைப்பது நலம்.

எதற்கெடுத்தாலும் அமெரிக்காவை உதாரணம் காட்டும் நாம் இன்றைய அந் நாட்டு ஆண் மக்களின் நிலையைத் தெரிந்து கொள்ளலாமா?

நிறைய இரசாயனம் சேர்ந்த 'பிரசர்வேட்டிவ்'கள் போடப்பட்ட பண்டங்களை உண்பதால் 50 ஆண்டுகளில், 50 சதவிகிதம் உயிரணுக்கள் குறைந்த நிலையில் உள்ளன என்கின்றன ஆய்வுகள்.

பிளாஸ்டிக் எரிப்பதனால் வெளிப்படும் டயாக்ஸின், ஃப்யூரான் போன்ற வாயுக்கள் பெண் தன்மை கொண்ட ஹார்மோன் ஆன ஈஸ்ட்ரோஜன் போலச் செயல்படும் தன்மை கொண்டது. இது ஆண்களின் உயிரணுக்களின் எண்ணிக்கை குறையவும், அவர்களுக்கு மலட்டுத்தன்மை ஏற்படவும் முக்கியக் காரணமாகி விடும். பெண்களுக்கு 'என்டோமெட்ரி ஓசஸ்' என்னும் பாதிப்புக்கும், கருப்பைக் கோளாறுகளுக்கும் காரணமாகி விடும்.

'நான்-ஸ்டிக்' தோசைக் கல், கடாய் இவற்றின் மேலுள்ள பூச்சு போய் விட்டால் அதைப் பயன்படுத்தக் கூடாது.

பழைய முறையில் இரும்புக் கடாய், தோசைக்கல் பயன்படுத்துவதால் பாதிப்பு எதுவும் கிடையாது. இரும்புச் சத்தும் உடலில் சேரும். கூடுமானவரை வீட்டையும், சுற்றுப்புறங்களையும், தூய்மையாக வைத்துக் கொண்டு இயற்கையோடு இணைந்து வாழப் பழகினாலே, பெயர் - விவரம் புரியாத பலவித் உடல் பாதிப்புகளுக்கு ஆளாகாமல் தவிர்க்க முடியும்" என்கிறார் ஷீலா ராணி சுங்கத்.

சந்திப்பு : **வைதேகிதேசிகன்**



வெள்ளி தம்ளர் கறுத்துப் போயிருந்தது. ஒரு பாத்திரத்தில் புளித்த மோரை ஊற்றி அதற்குள் தம்ளர் நன்கு மூழ்கும்படி வைத்து ஒருநாள் முழுக்க ஊறவிட்டேன். மறுநாள் எடுத்து ஸ்பாஞ்சினால் ஒரு தேய் தேய்த்துக் கழுவினேன். பளபளன்னு பளீர் வெண்மை!

- ஜெயா மகாதேவன்.









ஊரில் பாதிப் பேருக்கு டயபடீஸ், கொலஸ்ட்ரால் இருக்கும் இந்தக் காலத்தில் தோசை எண்ணெய் சேர்ந்த பலகாரமாயிற்றே என்று நீங்கள் தயங்குவது புரிகிறது. நான்-ஸ்டிக் தாவா உங்களுக்காகவேதானே இருக்கிறது. கொடுக்கப்பட்ட சிறப்பு ரெசிபீஸ், டயபடீஸ் உள்ளவர்களுக்காகவே தானே! புரதச்சத்து மிக்க நவதான்ய தோசை! கேழ்வரகு சேர்ந்த டயட் தோசை! கொலஸ்ட்ரால் ஃப்ரீ சோயா தோசை! ஷுகர்-ஃப்ரீ வெந்தய தோசை! மூளை வளர்ச்சிக்கு வெண்டைக்காய் தோசை! இது தவிர காணாம் (கொள்ளு) தோசை, வெந்தயக் கீரை தோசை என்று மேலும் சில தோசை வகைகள்.

சோயாபீன்ஸ் எண்ணெயைச் சிறிது எடுத்து சன்-ப்ளவர் எண்ணெயுடன் கலந்து தோசை வார்த்தால் கொலஸ்டிராலை கண்ட்ரோல் செய்யும் என்று நியூட்ரீஷியன் எக்ஸ்பர்ட்ஸ் சொல்கிறார்கள்.

சரி! இனிமேல் தோசை செய்முறைக்குப் போவோமா?

1. புழுங்கல் அரிசி தோசை :

புழுங்கலரிசி தோசை எல்லாருக்குமே தெரியும். ஆனால் உளுந்து அளவைப் பொறுத்து தோசையின் சுவை அமையும். அரிசி மூன்று பங்கு என்றால் உளுத்தம் பருப்பு (தோல் பருப்பு என்றால்) ஒரு பங்கு வேண்டும். வெள்ளை முழு உளுத்தம் பருப்பு என்றால் இன்னும் குறைவாகவே எடுத்துக் கொண்டால் போதுமானது. முந்தின நாள்,

அரிசி, உளுத்தம் பருப்பு இரண்டையும் தனித்தனியாக ஊறவைத்து அரைத்து இரண்டு மாவையும் ஒன்றாகக் கலந்து உப்பு சேர்த்து மறுநாள் வார்க்க தோசை ருசியாக இருக்கும். சாம்பார், தேங்காய்ச் சட்னியுடன் சாப்பிட மிகவும் நன்றாக இருக்கும். பச்சிரிசித் தோசையும் இதே அளவுதான். கொஞ்சம் நீர்க்கக் கலந்து கொண்டால் பட்டாக வரும்.

2. களிகஞ்சி தோசை :

இதைத் தேங்காய் தோசை என்றும் சொல்லலாம். இரண்டு ஆழாக்கு அரிசிக்கு ஒரு மூடி தேங்காய். அதாவது பாதி தேங்காய், இதற்குப் பச்சரிசியை நன்றாக ஊறவைக்க வேண்டும். தேங்காயைத் துருவி ஊறவைத்த அரிசியுடன் சேர்த்து நைஸாக அரைத்து இரண்டு டேபிள் ஸ்பூன் உப்பு போட்டு நன்றாகக் கரைத்துக் கொள்ளவும். அதில் இரண்டு கரண்டி மாவு எடுத்து ஒரு தம்ளர் தண்ணீர் சேர்த்து கரைத்து அடுப்பில் ஒரு பாத்திரத்தில் வைத்து கஞ்சி போல காய்ச்ச வேண்டும்.

பிறகு சூடான அந்தக் கஞ்சியை மொத்த மாவில் கொட்டி இரண்டு கரண்டி புளித்த மோர் சேர்த்து கரைத்து தோசையாக வார்க்கவும். தேங்காய் எண்ணெய் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். ரொம்பவும் மெதுவாகவும் ருசியாகவும் இருக்கும்: புளிப்புக்குச் சட்டினி, டொமோடா சாஸுடன் சேர்த்துச் சாப்பிடலாம். இந்தத் தோசைக்கு வேலை அதிகம் என்பதால் ஞாயிற்றுக் கிழமைகளில் வைத்துக் கொள்ளலாம்.

3. வெல்ல தோசை :

தேவையான சாமான்கள் :

அரிசி மாவு - ½ ஆழாக்கு,
கோதுமை மாவு - 1 ஆழாக்கு,
வாழைப்பழம் - 2,
தேங்காய்த் துருவல் - பாதி தேங்காய்,
வெல்லம் - ½ ஆழாக்கு, (பொடி செய்தது).
ஏலக்காய் - 4,
நெய் -- 100 கிராம்,
எண்ணெய் - 100 கிராம்.

மேலே குறிப்பிட்டபடி அரிசி மாவு, கோதுமை மாவு, பொடி செய்த வெல்லம், தேங்காய்த் துருவல் எல்லாம் சேர்த்துத் தண்ணீர் சேர்த்து கரைத்து கெட்டியாக வைத்துக் கொள்ளவும். ஏலக்காயைப் பொடி செய்து சேர்த்து, தோசைக்கல்லில் தோசையாக வார்க்கவும். நெய்யும், எண்ணெயும் கலந்து தோசையின் மீது ஊற்றி வார்க்க பிளம் கேக் மாதிரி வெல்ல தோசை தயார். வீட்டிற்கு விருந்தினர் வந்தால் 10 நிமிடத்தில் வெல்ல தோசை செய்து பரிமாறி விடலாம்.

4. பயத்தம் பருப்பு தோசை :

பயத்தம் பருப்பு, புழுங்கலரிசி இரண்டையும் சம அளவு ஊறவைத்து அரைத்துத் தோசையாக வார்க்கலாம். புளிப்புக்குத் தக்காளி சட்டினி வைத்துக் கொள்ளலாம். பயத்தம் பருப்பு உடம்புக்கு மிகவும் நல்லது.

5. நவதான்ய தோசை :

பச்சைப் பயறு, காராமணி, கடலை, காணாம் (கொள்ளு), உளுந்து முதலிய தானியங்கள் ஒவ்வொன்றும் 100 கிராம் சேர்த்து அரிசி 250 கிராம் சேர்த்து 4 மணி நேரம் ஊறவைத்து அரைத்துக் கொள்ளவும். தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்துக் கொள்ளவும். மறுநாள் தோசையாக வார்த்தால் ஸ்பாஞ்சு மாதிரி இருக்கும். டாக்டர்கள்



சாதாரணமாகக் கிழங்கு வகைகளை ரோஸ்ட் செய்யும் போது மொத்த எண்ணெயையும் வாணலியில் ஊற்றியோ (அ) கொஞ்சம் கொஞ்சமாக ஊற்றியோ வதக்குவார்கள். அதை விட எளிய வழி கிழங்குகளில் உப்பு, காரத்துடன் ஊற்றும் மொத்த எண்ணெயில் பாதியளவை கிழங்கில் ஊற்றி பிசிறி, மீதி எண்ணெயை வாணலியில் ஊற்றி, பிசிறிய கிழங்கைப் போட்டு ரோஸ்ட் செய்ய வெகு விரைவில் ரோஸ்ட்டாகும். கிழங்கிலேயே எண்ணெயை ஊற்றுவதால் கிழங்குகள் ஒன்றுடன் ஒன்று ஒட்டாமல் சீக்கிரத்தில் ரோஸ்ட்டாகும்.

— வி. விஜயராணி

30.09.2002 அன்று மொத்த டெபாசிட்தாரர்கள் **83,986**		30.09.2002 அன்று மொத்த டெபாசிட்கள் ரூ.**1051.88** கோடி

முழுமையான பாதுகாப்பு
நிலையான வருமானம்
சேமிக்க சிறந்த இடம்

பவர்ஃபைனான்ஸ்

(தமிழக அரசு நிதி நிறுவனம்)

- ரிசர்வ் வங்கியினால் பதிவு செய்யப்பட்ட வங்கிசாரா நிதி நிறுவனம். பதிவு எண்.07.00389
- **12, 24, 36, 48** மற்றும் **60** மாதங்களுக்கான வைப்பீடுகள் (டெபாசிட்) ஏற்றுக் கொள்ளப்படும்.
- வைப்பீடுகளுக்கான வட்டி விகிதம்:

காலம்	திரள் வட்டி வழங்கும் திட்டம் (CIPS-1)		முறையான வட்டி வழங்கும் திட்டம் (RIPS) வழங்கப்பட உள்ள ஆண்டு வட்டி விகிதம்	
	முதிர்வுத் தொகை ரூ. 10,000/-த்திற்கு	ஒரு ஆண்டிற்கு பெறக் கூடிய வருவாய் விகிதம்	மாதத்திற்கு	காலாண்டிற்கு
12 மாதங்கள்	ரூ. **10,830/-**	**8.30%**	--	--
24 மாதங்கள்	ரூ. **11,787/-**	**8.94%**	--	**8.31%**
36 மாதங்கள்	ரூ. **13,184/-**	**10.61%**		
48 மாதங்கள்	ரூ. **14,457/-**	**11.14%**	} **9.25%**	**9.32%**
60 மாதங்கள்	ரூ. **15,852/-**	**11.70%**		
36, 48, மற்றும் **60** மாத வைப்புத் தொகைக்கு **9.65%** வருட வட்டி வழங்குகிறது.				

- குறைந்த வருவாய் உள்ளவர்களும் குறைந்தபட்சத் தொகையாக ரூ. 631/-ஐ நிரந்தர வைப்புத் திட்டத்தில் முதலீடு செய்யலாம்.
- முழுவதும் கம்ப்யூட்டர் மயமான சேவை.



தமிழ்நாடு மின்விசை நிதி மற்றும் அடிப்படை வசதி மேம்பாட்டு நிறுவனம்

(தமிழ்நாடு அரசு நிதி நிறுவனம்)

84, டி.டி.கே. சாலை, ஆழ்வார்ப்பேட்டை, சென்னை-600 018.
தொலைபேசி : 4997689, 4995648. ஃபேக்ஸ் : 044-4982894
மின் அஞ்சல் : powerfin@md3.vsnl.net.in
Visit us at:www.tnpowerfinance.com / www.tninfrafinance.com

27.09.2002 தேதியிட்ட தி எகனாமிக் டைம்ஸ் இதழில் வெளியிடப்பட்ட முந்தைய விளம்பரத்தின் தொடர்ச்சியாக இந்த விளம்பரம் வெளியிடப்படுகிறது.
Visit us at :www.tn.gov.in
செய்தி/1148/வரைகலை/2002



பெரிய உருளைக் கிழங்கைவிட சிறிய உருளைக்கிழங்கில் (baby potato) கலோரி அளவு குறைவாக இருக்கிறது என்கிறது மருத்துவம். சிறிய உருளைகிழங்கை தோல் சீவி சதுரமாக கட் செய்து வேக வைத்து கொள்ளுங்கள். ஒருபிடி புதினாவை லேசாக வதக்கி பச்சை மிளகாயுடன் அரைத்து தயிரில் கலக்கி, வெந்த உருளைத் துண்டு களைச் சேர்த்து உப்பு, ஜீரக பொடி, காலாநமக் கலந்து சூடான பூரிக்குத் தொட்டுக் கொண்டால் ருசியோ ருசி.

_ சியாமளா சுவாமிநாதன்

சொல்லுவது போல புரோட்டீன் மிகுந்த தோசை. கர்ப்பிணிப் பெண்கள் சாப்பிட்டால் நல்ல பலம். சத்துணவு வகைகளில் இதுவும் ஒன்று. இஞ்சி, புளி சேர்த்து அரைத்த துவையலுடன் சாப்பிடலாம். நவதான்யங்களும் சேரவில்லையாகிலும் இதற்குப் பெயர் நவதான்ய தோசை.

6. வெண்டைக்காய் தோசை :

வெண்டைக்காய் கறி பண்ணிவிட்டு அதன் கொண்டையை வெட்டி தூர எறிந்து வேஸ்ட் பண்ணாமல், பச்சரிசியும், புழுங் கலரிசியும் சம அளவு சேர்த்து ஊறவைத்து அரைக்கும் போது, வெண்டைக்காய் கொண்டைகளையும் சேர்த்து அரைக்கவும். அல்லது வெண்டைக்காயையும் (50 கிராம்) நறுக்கிச் சேர்க்கலாம். ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் வெந்தயத்தையும் சேர்த்து மிகவும் நைசாக அரைத்துத் தண்ணீர் விட்டுக் கரைத்து வார்க்கலாம். மிகவும் மிருதுவாக இருக்கும். நன்றாகக் கணக்கு வரும் என்று சொல்லி (வெண்டைக்காய் சேர்ந்திருப்பதால்) குழந் தைகளுக்குக் கொடுக்கலாம். வாசனையான சாம்பார் இந்தத் தோசைக்கு நல்ல காம்பி னேஷன்.

7. கேழ்வரகு (கேப்பை) தோசை :

கேழ்வரகு மாவு ரெடியாகக் கடையில் கிடைக்கும். ஒரு தம்ளர் மாவுக்கு 100 கிராம்

உளுத்தம் பருப்பு ஊறவைத்து அரைத்து கலந்து சிறிது உப்பு சேர்த்து தோசை வார்த்தால் மிகவும் நன்றாக இருக்கும். இது டயபடீஸ் உள்ளவர்களுக்கு மிகவும் நல்லது. தோசை மாவு மீந்து விட்டால் கவலையை விடுங்கள். மீதி மாவில் மிளகு, சுக்குப் பொடித்துச் சேர்த்து அல்லது வெங்காயத்தைப் பொடியாக நறுக்கிச் சேர்த்து வாணலியில் ஊத்தப்பமாக வார்த்தால் படுஜோர்.

8. காணாம் (கொள்ளு) தோசை :

காணாம் தோசை மிகவும் புரோட்டீன் சத்து மிக்கது. காணாம் ½ ஆழாக்கு, உளுந்து ½ ஆழாக்கு சேர்த்து, புழுங்கலரிசி 2 ஆழாக்கு ஊறவைத்து தனித்தனியாக அரைத்து உப்பு சேர்த்துக் கரைத்து மறுநாள் வார்க்கலாம். தோசையின் நிறம் சிறிது மங்கலாக இருந்தாலும், மிகவும் ருசியாக இருக்கும். இந்தத் தோசைக்கு எள் சேர்த்துச் செய்த மிளகாய்ப் பொடி அல்லது எள்ளுத் துவையல் நன்றாக இருக்கும்.

9. வெந்தய தோசை :

வெந்தயம் ஒரு சிறந்த மருந்துப் பொருள். ஒரு ஆழாக்கு அரிசிக்கு 2 டீஸ்பூன் வெந்தயம் சேர்த்து ஊறவைத்து அரைத்து உப்பு சேர்த்து வைத்து மறுநாள் தோசையாக வார்த்தால், நல்ல வாசனையாகவும், ருசியாகவும் இருக்கும். இந்தத் தோசைக்கு உளுந்து தேவையில்லை. இந்தத் தோசையும் மிகவும் சாஃப்டாக இருக்கும். டயபடீஸ் ஸ்பெஷல் தோசை.

10. சோயா மாவு தோசை :

இதை அர்ஜன்ட் தோசை என்றும் சொல்லலாம். மூன்று ஆழாக்குப் பச்சரிசியும் ஒரு ஆழாக்கு உளுத்தம் பருப்பும் கலந்து மிஷினில் கொடுத்து அரைத்து டப்பாவில் வைத்துக் கொண்டால், எப்பொழுது வேண்டுமானாலும் ஒரு ஆழாக்கு மாவுக்கு ½ ஆழாக்கு சோயா மாவு போட்டுக் கலந்து சிறிது உப்பு சேர்த்து புளித்த மோர் விட்டுக் கரைத்து, கடுகு, பச்சை மிளகாய், இஞ்சி, வெங்காயம் (பொடியாக நறுக்கியது) கருவேப்பிலை, எண்ணெயில் தாளித்துச் சேர்த்து நன்றாகக் கலந்து கொண்டு தோசையாக வார்க்கவும்.





நம் வீட்டில் பாகற்காய், கோவைக்காய், கத்தரிக்காய் கறி செய்தால், 10 வயதிற்குட்பட்ட குழந்தைகள், தொடவே மாட்டார்கள். இவற்றை வட்டம் வட்டமாக வில்லைகளாக நறுக்குங்கள். அந்த வில்லைகளை, சிறிதளவு நீர், கடலை மாவு, அரிசி மாவு, மிளகாய்த் தூள், உப்பு, பெருங்காயத்துடன் கெட்டியாகப் பஜ்ஜி மாவு பதத்தில் பிசிறி வைத்து, கால் மணி நேரம் ஊறியதும், வாணலியில் சிறிது எண்ணெய் விட்டுப் பொரித்தெடுத்தால், கரகரப்பான பாகல், கத்தரி, கோவைக்காய் சிப்ஸைப் போட்டி போட்டுக் கொண்டு சாப்பிடுவார்கள்.

- கே. ராஜலக்ஷ்மி.

---

11. கோதுமை தோசை :

பச்சரிசி ஒரு ஆழாக்கு, கோதுமை ஒரு ஆழாக்கு ஊறவைத்து முதல் நாள் அரைத்து வைத்து புளிப்பு வந்தவுடன் தோசை வார்த்தால் நல்ல ருசியுடன் இருக்கும். உளுந்து செலவு இல்லை. வெங்காயச் சட்னியுடன் சாப்பிட இது ருசியாக இருக்கும்.

12. ரவா தோசை :

இது பொதுவாக எல்லாருக்கும் தெரிந்த தோசைதான். அரை ஆழாக்கு ரவை, அரை ஆழாக்கு அரிசி மாவு, அரை ஆழாக்கு மைதா மாவு எடுத்துக் கொள்ளவும். முதலில் ரவையை நன்றாக வறுத்துக் கொள்ள வேண்டும். வறுத்த ரவை, அரிசி மாவு, மைதா மாவு எல்லாம் சேர்த்து சிறிது உப்பு சேர்த்து மோர் விட்டுக் கொஞ்சம் நீர்க்கக் கரைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், பெருங்காயம் அல்லது பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம், கருவேப்பிலை போட்டு மிதமான சூட்டில் தோசைக்கல்லை வைத்துக் கொண்டு லேசாக முறுகலாக வார்க்கலாம். தோசைக் கல்லில் ரவா தோசைக்கு மாவைப் பரவலாக ஊற்றினால் போதும். கரண்டியால் இழுக்க வேண்டாம். ஹோட்டல் மாதிரி தோசையில் துளைகளாக வரும். இதற்கு வெஜிடபிள் குருமா நல்ல சைட்டிஷ்.

13. வெந்தயக் கீரை தோசை :

இது மற்றுமொரு டயபடீஸ் ஸ்பெஷல்.
தேவையான சாமான்கள் :
புழுங்கலரிசி - 1 ஆழாக்கு,
கடலைப் பருப்பு - ½ ஆழாக்கு,
துவரம் பருப்பு - ½ ஆழாக்கு,
உளுத்தம் பருப்பு - ½ ஆழாக்கு,
பயத்தம் பருப்பு - 1 கரண்டி,
மிளகாய் வற்றல் - 6 (அ) 7,
பெருங்காயம் - சிறிதளவு,
கருவேப்பிலை - சிறிதளவு,
தேங்காய்த் துருவல் - 1 கப்,
வெந்தயக் கீரை - 200 கிராம்,
உப்பு - சிறிது,
எண்ணெய் - 100 கிராம்.

செய்முறை :

முதலில் வெந்தயக் கீரையை நன்றாகத் தண்ணீர் விட்டு அலம்பி பொடியாக நறுக்கி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பயத்தம் பருப்பைத் தனியாகத் தண்ணீரில் ஊறவைத்துக் கொள்ள வேண்டும். உளுத்தம் பருப்பைத் தனியாக ஊறவைத்து அரைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அரிசி, கடலைப் பருப்பு, துவரம் பருப்பு இவற்றை ஊறவைத்து ஒன்றாக அரைத்துக் கொள்ளவும். மிளகாய் வற்றல், பெருங்காயம் இரண்டையும் சேர்த்து மேலே சொன்ன மாவுடன் அரைத்துக் கொள்ளவும்.

கருவேப்பிலை, தேங்காய்த் துருவல், வெந்தயக் கீரை, தனியாக ஊறவைத்திருக்கும் பயத்தம் பருப்பு இவற்றைச் சேர்த்து, உளுந்த மாவையும் சேர்த்து பருப்பு மாவுடன் நன்றாகக் கரைத்துக் கொள்ளவும். தோசைக் கல்லில் அதிகமான சூட்டில் எண்ணெய் விட்டுத் தோசையாக வார்த்தால் நல்ல ருசியாக இருக்கும். தயிர் சேர்த்த பச்சடி எது வாக இருந்தாலும் சேர்த்துச் சாப்பிட நன்றாக இருக்கும்.

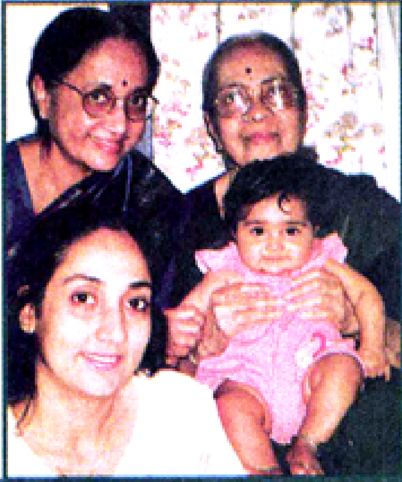
— கே. ஆர். ராஜம்

வாசகியர் வாய்ஸ்!

தலைமுறைகளின் சங்கமம்

குடும்பங்களின் அன்றாட வாழ்வில், சில சந்தர்ப்பங்கள், சில நேரங்களில், சில நிகழ்ச்சிகளைச் சரித்திரமாக்கி விடுகின்றன.

ஆறு மாதக் குழந்தையான திவ்யா என்ற அமெரிக்கப் பிரஜையின் சமீபத்திய இந்தியா வருகை, அப்படியொரு சந்தர்ப்பத்தை பங்களூர் நாராயணஸ்வாமி குடும்பத்திற்கு அளித்தது. ஒரு குடும்பத்தின் நான்கு தலைமுறையினர் சேர்ந்து சில நாட்கள் கழித்ததின் அடையாளமாய் இந்த போட்டோ!



77 வயதான, 'பாப்பா' என்றழைக்கப்படும் ஸ்ரீமதி நாகரத்தின கொள்ளுப் பாட்டியின் மடியில் ஆறு மாதத்திய திவ்யா, பாட்டியின் அருகில் கடந்த 11 வருடங்களாக, அமெரிக்காவில் படித்து, மணந்து அங்கேயே வாழும் திவ்யாவின் தாய். இடைப்பட்ட தலைமுறையாய், 58 வயதில் திவ்யாவின் பாட்டி, தன் தாயின் அருகில்.

— தண்டபாணி.

கொடுத்து வைத்த மருமகள்

டாக்டர் ஷீலா விஸ்வநாதன் அண்மையில் நடந்த 'திருமதி சென்னை' போட்டியில், பட்டத்தைத் தட்டி சென்றார். அது அவரது திறமைக்கும், அறிவுக்கூர்மைக்கும் கிடைத்த பரிசு என்பதில் துளியும் ஐயமில்லை. என்றாலும் கல்யாணமாகி, ஒரு பெண் குழந்தைக்குத் தாயான பொறுப்புள்ள மருமகளாக, கூட்டுக் குடும்பத்தில் வாழும் ஒரு பெண், இத்தகைய போட்டியில் பங்கேற்க எத்தனை பேரின் சம்மதத்தைப் பெற வேண்டும் என்பது நாம் யாவரும் அறிந்ததே!





இதற்கு முக்கியக் காரணம், அவரது மாமியார் ராஜம். மருமகளின் திறமைகளை அறிந்து, ஊக்குவித்து, வாய்ப்புகளை ஏற்படுத்தி, முழு மனதுடன் அரவணைக்கிறார்.

இவ்வளவுக்கும் அவர்களது ஆசாரமான குடும்பம்தான். இதற்கு ராஜம் கூறுவது, ''காலம் மாற மாற, நாமும்

மஸ்கட் கொலு

நாங்கள் ஐந்து வருடங்களாக மஸ்கட்டில் வசித்து வருகிறோம். நவராத்திரிக்கு 15 நாட்கள் முன்பு என் மாமியார், "இந்த வருடத்தில் இருந்து கொலு வைக்க ஆரம்பித்து விடு" என்று கூறினார். ஒரே களேபரம்தான் போங்கள்! நம்மூரில் கிடைப்பது போல் பெரிய சுவாமி பொம்மைகளோ, கொலுப்படியோ ஒன்றும் கிடைக்காது. என் கணவர் அட்டைப் பெட்டிகள் செய்யும் கம்பெனியில் மானேஜராக இருக்கிறார். கம்பெனி ஆர்ட்டிஸ்டிடம் அளவுகளைக் கூறி படி எப்படிச் செய்ய வேண்டும் என்று கூறினோம். இரண்டே நாட்களில் உயர்தர அட்டையினால் ஆன, ஆனால் வெயிட் தாங்கும் படிக்கட்டு ரெடி.

அடுத்து பொம்மை வேட்டை. இங்கு 'ஒரு ரியால் கடைகள்' என்று ஒன்று உண்டு. விளையாட்டுச் சாமானிலிருந்து எலக்ட்ரானிக்ஸ் பொருட்கள் வரை எல்லாம் கிடைக்கும். ஒரு கடை பாக்கி வைக்கவில்லை. போதாக்குறைக்குப் பல நாட்டு எக்ஸிபிஷன் வேறு வந்தது. கேட்கவா வேண்டும்? குட்டிக் குட்டிக் கண்ணாடி, கிரிஸ்டல் பொம்மைகள், பேப்பர்



மாஷ் பொம்மைகள், சைனீஸ் ஃபுங்ஸ்வே பொம்மைகள், மார்பிளினால் செய்த வாத்து, பழத்தட்டு, பிரமிட் என்று வாங்கிக் குவித்தோம். ஓமானில் இருந்து கொண்டு ஓமானி பொம்மை இல்லாமலா! ஒரு ஒட்டகமும், ஓமானி ஒருவர் குர்-ஆன் ஓதுவது போன்ற பொம்மையும் வாங்கினோம்.

மேல்தட்டில் துர்க்கா, லக்ஷ்மி, சரஸ்வதியின் லாமினேட் செய்த படங்கள் வைத்தோம். மற்ற பொம்மைகளை அழகாக அடுக்கினோம். பொம்மைகள் பல நிறங்களில், கண்ணாடியில் செய்யப்பட்டவையாக இருந்ததால், வெள்ளை வேஷ்டிக்குப் பதில்

நம்மை மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும். வீட்டில் பெரியவர்கள் குடும்பப் பொறுப்பை வெகுவாக ஏற்று, இளையதலைமுறையினரின் திறமைகளை ஊக்குவித்து, பிரகாசிக்கும் வாய்ப்பை அளிக்க வேண்டும். பண்டைக் காலத்தில் மாமியார் வீட்டிலிருந்தபடி மருமகளை கோயிலில் கோலம் போட, பஜனை பாட, விழா நாட்களில் அனுப்புவர். இக் காலத்திற்கேற்ப நாம்தான் அதை மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும். ஏனெனில் என் மருமகள் திறமைசாலி என்று பலர் கூறினால் அது எனக்குத் தானே பெருமை. மேலும் இப் போட்டி நம் கலாசாரத்திற்குப் பாதிப்பு ஏற்படுத்தாதபடி அழகாக அமைக்கப்பட்டிருந்தது" என்கிறார்.

தன் மருமகள் மும்பை பல்கலைக்கழகத்தில் டாக்டரேட் பட்டம் பெற்றவர், சொந்தமாக சென்னையில் ஒரியன் லேப் நடத்தி வருகிறார். அற்புதமான ஓவியர்; கவிஞர்; மாடலிங் செய்பவர். எல்லாவற்றிற்கும் மேல், பெரியோர்க்கு மரியாதை அளிக்கும் சிறந்த மருமகள் என்று கூறிக் கொள்வதில் மிகுந்த பெருமிதம் அடைகிறார்.

- மீரா பாலசந்திரன்.



கருநீல வெல்வெட் துணியைப் படியில் போர்த்தினோம்.

மண்ணைக் கொண்டு வந்து கொட்டி, பக்கத்தில் மலை, பார்க், குளம் அமைத்தோம். வித்தியாசமாக டைனஸோர் பொம்மைகளை வைத்து ஜுராஸிக் பார்க்கும், மலை மேல் லிங்கத்தை வைத்து திருவண்ணாமலை என்றும் கூறினோம். பருப்பு வகைகள், கிராம்பு, உலர்ந்த பழங்களைக் கொண்டு கோலம் போட்டேன். நண்பர்கள் அனைவரும் பாராட்டினார்கள்.

என் தோழி துரையா ஆச்சரியமாகக் கேட்டாள், "நாங்கள்தான் ஈத் திருநாளின் போது எல்லோருக்கும் பரிசுகளைக் கொடுத்து மகிழ்வோம். உங்கள் மதத்திலும் இதெல்லாம் உண்டா?" என்று. இந்துமதத்தைப் பற்றியும், நாட்டைப் பற்றியும் பெருமையுடன் விளக்கினேன். அவர்களுக்கோ ஆச்சரியம். எனக்கோ அளவில்லாப் பெருமை.

- ஜெயந்தி மகேஷ்.

பிளாஸ்டிக்கைத் தனிமைப்படுத்துவோம்

பிளாஸ்டிக்கைத் தடைசெய்ய வேண்டும் என்று மாசு கட்டுப்பாட்டு வாரியம் குரல்கொடுத்துக் கொண்டிருக்க, ஒருபுறம் பிளாஸ்டிக் தயாரிப்பாளர்கள் எதிர்க் குரல் கொடுத்துக் கொண்டிருப்பது எல்லோரும் அறிந்ததே. இதில் பிளாஸ்டிக் கழிவுகளைத் தனியாகப் பிரித்து வைக்க வேண்டும், என்று தற்போது அறிவுறுத்து கிறார்கள். மேலும் இதனை வீட்டிலேயே எல்லோரும் கடைபிடிக்க வேண்டும் என்கிறார்கள்.

சரி, நாம் பிளாஸ்டிக்கைத் தனியாகப் பிரித்து எடுத்து சேர்த்து வைக்கிறோம், அதனை என்ன செய்வது? குப்பையிலும் சேர்க்கக் கூடாது. வெளி யிடங்களிலும் வீசக் கூடாது.

நாம் கிச்சன் கழிவுகளைத் தோட்டத்திற்கும் மற்ற கல், மண், பேப்பர் (பிளாஸ்டிக் இல்லாத மற்றவை) போன்றவற்றைக் குப்பைத் தொட்டிகளிலும் சேர்த்து விடலாம். இந்த பிளாஸ்டிக் கழிவுகளான பைகள், பாட்டில்கள் மற்றும் பிற பொருட்களைச் சேர்த்து வைத்து என்ன செய்வது என்பதுதான், இப்போதைய குடும்பத் தலைவிகளின் பிரச்னை.

இந்தக் கழிவுகளைச் சேர்க்க தனியாகக் குப்பைத் தொட்டிகளை எல்லா இடங்களிலும் அமைக்க வேண்டும். அவையும், சிவப்பு அல்லது மஞ்சள் நிறத்தில் அதன் மீது 'பிளாஸ்டிக் மட்டும்' என்று தமிழ் மற்றும் ஆங் கிலத்தில் பெரிய எழுத்து களில் எழுதி அமைக்க வேண்டும்.

அங்கு சேரும் பொருட் களை மாநகராட்சி ரோடு போடவோ, அல்லது மறு சுழற்சி முறையில் வேறு ஏதேனும் செய்யவோ பயன் படுத்திக் கொள்ளலாமே. அப்படியும் இன்றி மீதியா கும் கழிவுகளையும் அழிக்கலாம். வாய் வார்த்தை களால் பிளாஸ்டிக் கழிவு அகற்றும் பணிகள் பற்றிப் பேசிக் கொண்டிருப்பதால் பயன் எதுவும் இராது.

இந்த மாதிரி கலர் குப்பைத் தொட்டிகளை எல்லா இடங்களிலும் அமைத்து விட்டு, அதன் உபயோகத்தைப் பற்றி டெலிவிஷன், ரேடியோ மற்றும் பத்திரிகைகளில் ஒளி, ஒலி பரப்பி மக்களை விழிப்புணர்ச்சி அடையச் செய்யலாம்.

– மைதிலி லக்ஷ்மணன்

இப்போதே சொல்லிவிடு!

நிறைய விஷயங்களை நாம் கேட்கிறோம், படிக்கிறோம்; பார்க்கிறோம்; அவற்றில் சில நம் மனத்தை விட்டு நகர மறுக்கின்றன.

என் அம்மா ருக்மிணி கோபாலகிருஷ்ணன் சொல்லுவார், "மரத்துப் பழம் மரத்துக் கீழே" என்று. அதாவது யாராவது ஏதாவது இடக் காகவோ, அல்லது அவதூறாகவோ சொல்லி விட்டால், உடனே அதெப்படி நீ அவ்வாறு சொல்லலாம் என்று சண்டைக்குப் போவதுதான் என் வழக்கம். அதற்கு என் அம்மா, "சொன்னா

சொல்லிட்டுப் போறா, அவா சொல்றது அவாளுக்கே என்று விடேன். மரத்துப் பழம் மரத்துக்குக் கீழேதான் விழும்'' என்று ரொம்ப சர்வசாதாரணமாகச் சொல்லுவார்.



ஒரு நிகழ்ச்சியில் பிரார்த்தனை முறை கார்டு ஒன்று கொடுத்தார்கள். "கடவுளே என்னால் மாற்ற முடியாதவற்றை அப்படியே ஏற்றுக் கொள்ளும் சக்தியையும், மாற்ற முடிந்தவற்றை மாற்றுவதற்கு உண்டான மனோதைரியத்தையும், இன்னின்னவை மாற்ற முடிந்தவை, இன்னின்னவை மாற்ற முடியாதவை என்று பகுத்தறிந்து கொள்ளக்கூடிய அறிவுக் கூர்மையையும் கொடு" எவ்வளவு ஆழ்ந்த அர்த்தமுள்ள பிரார்த்தனை!

ஒரு தாய் தன் மகளுக்கு எழுதியிருந்த ஒரு கவிதை வடிவக் கடிதம் இங்கு (அமெரிக்காவில்) வெளியாகும் தினசரியில் வந்தது. "மகளே உனக்கு என் மேல் ஏதாவது துளியாவது அன்பு, அல்லது என்னைப் பற்றிய மென்மையான எண்ணங்கள் இருந்தால், அதை இப்போதே நான் உயிரோடிருக்கும்போதே சொல்லிவிடு; நான் இறக்கும் வரை காத்திருந்து, பனி போல் உறைந்து இருக்கும், பளிங்கு போன்ற கல்லறையில் செதுக்காதே; அல்லது நான் எழுந்திருக்க முடியாத தூக்கத்தில் ஆழும் வரை காத்திருக்காதே; என்னைப் பற்றிய உன் மென்மையான எண்ணங்களை இப்போதே சொல்லி விடு. நான் அதைப் பொக்கிஷமாகக் காத்து வைத்துக் கொள்வேன்'' என்று எழுதியிருந்ததை, அந்த துரதிருஷ்டசாலியான பெண், தாயை அடக்கம் செய்து விட்டு வந்த பிறகு தான் பார்த்தாளாம். அவள் தன் தாய் உயிரோடிருந்த போது, அந்தத் தாயை மதித்து அன்பு செலுத்தியதே கிடையாதாம்.

அந்தக் கவிதைப் பின்வருமாறு :

THE TIME IS NOW

If you are ever going to love me,
Love me now, while I can know
The sweet and tender feelings
Which from the affection flow.
Love me now,
While I am living.
Do not wait until I am gone
And then have it chiseled in marble,
Sweet words on ice cold stone.

என்று இன்னும் அவளுடைய கடிதம் நீண்டு கொண்டே போகிறது. அவளுடைய இந்தக் கடிதம் பல வாசகர்களைச் சிந்திக்க வைக்கும் என நினைக்கிறேன்.

- சரோஜா பாஷ்யம், நியூயார்க்.

ஆனியன் அடை (அ) வடை செய்யப் போகிறீர்களா? வெயிட்! முதலில் சாம்பார் வெங்காயத்தைப் பொடிப் பொடியாக நறுக்கி, வாணலியில் சிறிது எண்ணெய் விட்டு வதக்கி, அரைத்த மாவுடன் கலந்து, அடை (அ) வடை செய்யுங்கள். வெங்காயத் துண்டுகளும் உதிர்ந்து போகாது. சுவையும், மணமும் கூடும்.

- கே. ராஜலக்ஷ்மி.



ஒரு 'கை' பார்க்கலாமா?



மனிதன் எவ்வளவு முன்னேறினாலென்ன? சந்திர மண்டலத்துக்கும் செவ்வாய் கிரகத்துக்கும் போனாலென்ன? அவனுடைய ஜோசிய ஆசை அதிகமாகியிருக்கிறதே தவிர குறையவில்லை.

ஜாதகம், கைரேகை, முக ஜோசியம், கிளி ஜோசியம், சோழி, குறி சொல்வது இப்படி எத்தனை வகைகள்!

இந்த வகையில் சீனாவின் கைரேகை சாஸ்திரம் சுவாரசியமானது! சீனர்களின் கைரேகை சாஸ்திரம் பஞ்சபூதங்களான நிலம், நீர், நெருப்பு, காற்று, ஆகாயம் இவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டது. அவர்களுடைய பல விஷயங்களுக்கும் இந்தப் பஞ்சபூதம்தான் அடிப்படை. இதில் என்ன சுவாரசியமென்றால், இவர்களின் தத்துவப்படி ஒரு அமானுஷ்யமான தெய்வீக சக்தியின்படி ஒருவனின் கடந்த காலம் நிகழ்காலத்தையும், நிகழ்காலம் வருங்காலத்தையும் பாதிக்கிறது. நம்முடைய எல்லா கடந்த, நிகழ்கால செய்கைகளும் வருங்காலத்தைப் பாதிக்கிறது. அதனால் நம்முடைய விதி நம் கையில் தான் இருக்கிறது.

மனிதனின் கையிலுள்ள ரேகைகள் மாறிக் கொண்டே வரும். இதைக் கவனித்த மனிதன் யோசித்தான். இப்படி மாறும் கைரேகைகளும், கையின் அமைப்பும் இதன் அர்த்தத்தைப் பற்றி சிந்திக்க வைத்தது. இந்தக் கைரேகை சாஸ்திரம் 'ஷூ ஸியாங்' எனப்படும். மனிதர்களைப் படிக்கும் சாஸ்திரம் 'ஜென் ஸியாங்' என்பர். மனிதர்களின் காலம் நல்லதுக்கோ கெடுதலுக்கோ, மாறும் போது ரேகையும் அதற்கேற்றாற்போல மாறும்.

இதன் அடிப்படைத் தத்துவம் என்ன? மனிதன் இயற்கைக்கு நடுவில் வசிக்கிறான். அதனுடைய ஓர் அங்கமும் கூட. அவன் மனம் சாந்தியோடு இருக்கும் போது, அவன் இயற்கையோடு ஒன்றி சிநேகிதமாகப் பழகுவான். தன்னைச் சுற்றியும் அமைதி நிலவச் செய்வான். அதே சமயம், ஒருவன் நிலைதடுமாறி இருந்தால், அந்த ஒற்றுமையின்மை அவனைச் சுற்றி உள்ள எல்லாவற்றையும் பாதிக்கும். உதாரணமாக, வருத்தத்தில் இருப்பவன் மது அருந்துகிறான். இது அவனுடைய குடும்பத்தை, மனைவி மக்களைப் பாதிக்கிறது. அவன் அவர்களை அசட்டை செய்கிறான். துன்புறுத்துகிறான்.

சீன கைரேகை சாஸ்திரப்படி ஒருவனுடைய கை, ஒரு மரம் போன்றது. அடியில் ஸ்திரமான பூமி - நிலம். அதிலிருந்து பீறிடும் உணர்ச்சிகள் - நீர் - அதிலிருந்து தோன்றும் கற்பனாசக்தி - நெருப்பு - இது சார்ந்திருக்கும் புத்தி - காற்று இவையெல்லாவற்றின் பலன் தான் ஆகாயம் - ஆன்மீக உணர்வு.

கைகளின் அமைப்பு இதன் அடிப்படையில்தான் அமைந்திருக்கிறது. அதன்படிதான் அவர்களின் குணமும் இருக்கிறது.

பூமி கை - எல்லா விரல்களும் கிட்டத்தட்ட ஒரே உயரமாக இருக்கும். கை சதுரமாக இருக்கும். உள்ளங்கையின் அளவும் கைவிரல்களின் அளவும் சமமாக இருக்கும். உள்ளங்கையை அளப்பதற்கு மணிக்கட்டிலிருந்து (கை ஆரம்பமாகும் இடம்) நடுவிரலின் அடிப்பாகம் வரை எடுக்க வேண்டும். விரல்களின் உயரம் என்பது நடுவிரலின் உயரம்தான். இதை பூமி கை என்பார்கள்.

இவர்கள் வாழ்க்கையின் யதார்த்தங்களை நன்கு புரிந்து கொண்டவர்களாகவும், நடைமுறைத் தத்துவங்களைச் சார்ந்தும் இருப்பார்கள். தங்களுடைய உணர்ச்சிகளை அடக்கி ஆள்பவர்கள். இவர்களுடைய எண்ணங்கள் கற்பனை உலகத்தில் உருவாவதில்லை. ஆசையான, காதல் வார்த்தைகள் இவர்கள் வாயிலிருந்து வராது. ஆனால் செய்கையில் தெரியும்.

இவர்கள் கைவேலைப்பாட்டில் சிறந்து விளங்குவார்கள். பெரிய பதவிக்கோ புகழுக்கோ ஆசைப்பட மாட்டார்கள். இந்த வகைக் கை உடைய ஆண்கள், வசீகரமாக உடையணிய விரும்ப மாட்டார்கள். பெண்களுக்கு மேற்கத்திய சென்ட் வாசனையை விட மூலிகை வாசனைதான் பிடிக்கும்; வெளியில் போய் வரப் பிடிக்கும்.

நீர் கை - இவர்களுடைய விரல்கள் மெலிதாக, நீளமாக இருக்கும். ஒல்லியான நீண்ட கைகால்கள் கொண்ட உடல்வாகு உள்ளவர்கள். தலையில் முடியை நீளமாக விட்டால் அழகாக இருக்கும். தங்கள் தோற்றப் பொலிவில் மிகுந்த அக்கறை காட்டுவார்கள். சாதாரணமாக நடிகர் - நடிகைகள், பாடகர்கள் போன்றவர்களுக்கு இந்த நீர் கை இருக்கும் (ஐஸ்வர்யாராய்?) அவர்களுடைய கற்பனையும் காதல் வளமும் நிறைந்த சுபாவமும், நுட்பமான உணர்வுபூர்வமான குணமும்தான் இவர்களை இந்தத் தொழிலுக்கு ஈர்க்கும்.

இந்தக் கை உடையவர்கள் தங்கள் நகங்களை அழகாகச் சீவி, பாலீஷ் பூசி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இந்தக் கைகள் பார்ப்பதற்கு மிக அழகாக இருக்கும்.

கலைநயமும் எதையும் சுலபமாக, நுட்பமாக மனதில் பதித்துக் கொள்ளக்கூடியவராகவும் இருப்பார்கள். சிக்கலான, தீவிரமான மனக்கிளர்ச்சியுள்ள உறவுகள் உள்ளவர்கள். மற்றவர்களைச் சரியாகப் புரிந்து கொள்வார்கள். இதனால் மக்கள் தொடர்பு வேலைகளில் பிரகாசிப்பார்கள்.

இவர்களுடைய ருசி, உணவு, உடை, ஸ்டைல், நிறம் எல்லாவற்றிலும் நாகரிகம் தெரியும். அழகான பொருள்களில் நாட்டம் உண்டு. நல்ல சப்தங்கள், நிறங்கள் இவர்களை வசீகரிக்கும்.

சமூகமான சூழ்நிலையில் நன்றாக இயங்கினாலும், சிறிய அதிருப்தி அல்லது மனக்குறை நடந்தால் எளிதில் நொடிந்து விடுவார்கள். உலகானுபவம் இல்லாதவர்கள்.

இந்தக் கையுடைய பெண்கள் நல்ல மனைவியாகவும் தாயாகவும் இருப்பார்கள். ஆண்களின் மனநிலை, உடல்நிலை இரண்டும் நுண்மையாக இருக்கும். இதனால் இவர்கள் கடினமான, எதிர்ப்புகள் நிறைந்த தொழில் செய்வது கஷ்டம். எளிமையான, அதிகக் கஷ்டமில்லாத, மற்றவர்களுடன் நல்ல உறவுகள் வளர்க்கக்கூடிய வேலைதான் சிறந்தது.

ஆண், பெண் இருவருக்கும் கற்பனா சக்திக்குச் சிறகு தேவை. அவர்களுடைய மணவாழ்க்கையில் சலிப்புத் தட்டினால் கொஞ்சம் 'ரகசிய' காதல் வாழ்க்கையில் மனம் செல்லும்.

அக்னி (நெருப்பு) கை -

சுறுசுறுப்பாகவும் உணர்ச்சி ததும்பும் சுபாவமும் கொண்டவர்கள். இவர்கள் சந்தோஷமாக இருக்க நிறைய ஊக்கம் தரும் தூண்டுகோல் தேவைப்படும்.

நீண்ட சதுரமான கை உள்ளவர்கள். உள்ளங்கையை விட விரல்கள் (அதாவது நடுவிரல்) குட்டை

யாக இருக்கும். உள்ளங்கை சற்று சிவந்து, அதுவும் சீரான நிறமாக இருக்காது.

எண்ணத்திலும் செயலிலும் வேகம் இருக்கும். மற்றவர்களை உற்சாகப்படுத்தி, அவர்களுடைய சிந்தனாசக்தியைத் தூண்டி, நல்ல எண்ணங்கள் உற்பத்தியாகச் செய்வார்கள். பிறவித் தலைவர்கள். இதிலேயே எதிர்மாறான அக்னி கை இருந்தால், கொள்ளைக் கூட்டத் தலைவர்களாக (வீரப்பனின் கையைப் பார்க்க வேண்டும்! பூலான்தேவியும்தான்) இருப்பார்கள். நல்ல அக்னி கை இருந்தால் பெரிய ஜெனரலாகவோ, மிகப் பெரிய நிறுவனத் தலைவராகவோ இருப்பார்கள்.

எப்பொழுதும் ஆரோக்கியமான மனத் திருப்தியான வாழ்க்கை வாழ, இவர்கள் வேலையிலிருந்து ரிடையர் ஆகவே கூடாது. உடலையும் மனதையும் சோம்பலாக விடாமல், ஏதாவது செய்து கொண்டேயிருக்க வேண்டும்.

இந்தக் கை உடைய பெண்கள், வெறும் இல்லத்தரசியாக இருக்க விரும்ப மாட்டார்கள். குடும்பம், குழந்தைகள் என்னும் வட்டம் இவர்கள் மூளையை டல்லாக்கி அமைதியை இழப்பார்கள். இதனால் குடும்ப அமைதி கெடும்.

காற்று (வாயு) கை

நீண்ட விரல்களும், விரல்களை விடக் குட்டையான சதுர உள்ளங்கையும் உடையவர்கள்.

இவர்கள் சுற்றி உள்ளவர்களுடன் மனதளவில் 'சட்' டென்று இணைந்து விடுவார்கள். எண்ணங்களை அழகாக, ஆணித்தரமாக மற்றவர்களிடம் சொல்லும் திறன் உள்ளவர்கள். விஷயங்களை அறிவுபூர்வமாக சிந்தித்து அறிந்து கொள்ளும் திறன் உள்ளவர்கள், தீர்க்கமாக யோசிப்பவர்கள். மற்றவர்கள் தங்கள் எண்ணங்களையும் கோணங்களையும் புரிந்து கொள்ள வேண்டி எவ்வளவு நேரமானாலும் செலவழிப்பார்கள்.

எந்தவிதக் கட்டுப்பாடும் (உடல், மனது) பிடிக்காது. எப்போதும் புதுப்புது தொடுவானத்தைத் தேடுவார்கள். கல்யாணம் போன்ற எந்தச் சமூகத்தின் கட்டுத் திட்டங்களும் பிடிக்காது. மூச்சடைப்பது போல இருக்கும். தங்களை ஒருநிலைப்படுத்த நங்கூரம் வேண்டுமென்று விரும்பினாலும், அதே சமயம் உயரப் பறக்க சிறகும் வேண்டுமென்று நினைப்பவர்கள். புதிது புதிதாக ஏதாவது கண்டுபிடித்துக் கொண்டே இருப்பார்கள். துணிகரமான செயல் திறமை கொண்டவர்கள். பிறருடன் பேசிக் கொண்டிருக்கப் பிடிக்கும்.

கதையில் தங்கள் எண்ணங்களை வெளிப்படையாகச் சொல்வார்கள். அதே போல மற்றவர்களும் பதிலுக்குச் சொல்ல வேண்டுமென்று எதிர்பார்ப்பார்கள். இல்லா விட்டால், உறுதி தளர்ந்தவர்களாகி விடுவார்கள். இதில் முரண்பாடு என்னவென்றால் மற்றவர்களிடமிருந்து வாக்குறுதி வேண்டும். ஆனால் தாங்கள் பதிலுக்கு ஒப்புதல் தரப் பிடிக்காது.

நன்றாகப் பொய் சொல்பவர்கள். பிறரை நம்ப வைத்து விடுபவர்கள். வார்த்தைகளால் ஏமாற்றுபவரின் கைகள் இவை.

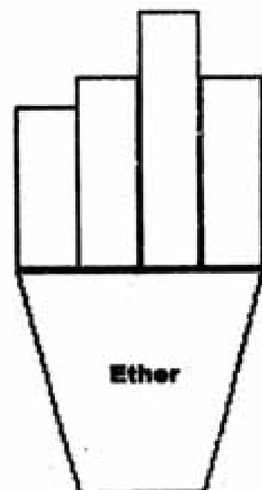
இவர்களைக் கண்டுபிடிப்பது கஷ்டமில்லை. ஏனெனில் இவர்களுடைய விரல்கள் வளைந்து, நேர் சீராக இல்லாமல் இருக்கும். விரல்கள் பிறாண்டுகின்ற மிருகங்களின் வடிவில் இருக்கும். ரோஸ் வண்ணக் கைகள் இவை.

ஆகாயக் கை -

விண்வெளி (ஆகாயம்)

அல்லது சக்திதான் பஞ்ச பூதங்களின் முடிவு. பஞ்ச பூதங்களையும் ஒன்றுசேர்த்து முழுமையாக்கும், இணைக்கும்.

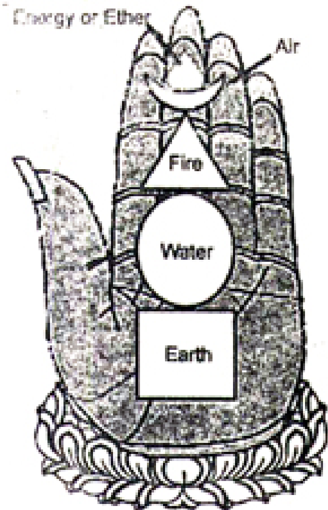
கிட்டத்தட்ட முக்கோண தாமரை வடிவம் போன்ற உள்ளங்கையும், நீண்டு



மெலிந்த அழகான விரல்களும், மூங்கில் கணுக்கள் போன்ற பாகங்களும் கொண்டது. அனுபவமும் புத்திக்கூர்மையும், பாண்டித்தியமும், விவேகமும், சூட்சும புத்தியும் உடையவர்கள்.

நடுவிரல் உள்ளங்கை அளவோ அல்லது சற்று நீண்டோ இருக்கும்.

ஒரு சிரிய வேதாந்தியின் கை. இந்த வேதாந்தி, இந்த உலக வாழ்க்கையைத் தங்களுடைய கடைசிப் பிறவியாகக் கருதுபவர்கள். அவர்கள் உலகத்துக்கு ஒரு ஆசானாகவும், வழிகாட்டியாகவும், அறிவுரை வழங்குபவராகவும், மக்களை நன்னெறியிலும் உள்ளத்தில் அமைதி அடையவும், வழிநடத்திச் செல்பவர்களாகவும் இருப்பார்கள்.





(காஞ்சி பரமாச்சாரியாரின் கைகளை யாராவது கவனித்திருக்கிறோமா?)

இவர்களுடையது மிகப் பழமையான கைகள். இதில் பல முன் பிறவிகளின் அனுபவங்களின் அறிவும், பாண்டித்யமும் அழுத்தமான ரேகைகளாகப் படிந்திருக்கும். இந்தக் கையை உடையவர்கள் மக்களின் மனதையும் சிந்தனையையும் திறந்து, வாழ்க்கையின் உண்மைத் தத்துவத்தைப் புரிய வைப்பார்கள்.

இந்த ஆகாச கை எல்லா பஞ்சபூதங்களின் கலவையும் கொண்டதாகும். இதனாலேயே இது ஒரு முனிவர் அல்லது குருவின் கை என்று கருதப்படுகிறது.

— விஜயா ஸ்ரீதரன்

'நவீன' உடை அணிந்தால் ஒழுக்கமில்லாதவளா?



மாறன் எழுதியிருந்த 'இதுவும் கதை யல்ல நிஜம்' படித்து முடித்ததும் மனம் மிகுந்த வேதனை அடைந்திருந்ததை உணர்ந் தேன். எங்கோ அடிபட்டது போன்ற உணர்வு. யோசித்துப் பார்த்தேன், அவர் கூறியிருந்த செய்தியிலும், செய்த செயலிலும், கட்டுரையை முடித்திருந்த நீதி உரையிலும் ஏதும் தவறிருந்ததாகத் தெரியவில்லை.

"கேவலமாக நடந்து கொள்ளும் பெண் களிடமே கேள்வி கேட்கலாம்" என்ற ஆசிரி யர் வாக்கை வேதவாக்காக எடுத்துக் கொண்டு செயல்பட்டிருக்கின்றார். எனினும் ஏன் இந்த நெருடுகின்ற உணர்வு?

அப்பொழுது எனக்கு 'இந்தியா டுடே' செப்டெம்பர் இதழில் படித்த 'ரேப்' என்ற 'கவர் ஸ்டோரி' நினைவுக்கு வந்தது. என் எண்ணத்தைக் கூறுவதற்கு முன் அதில் படித்ததை உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள விரும்புகின் றேன். பத்துப் பக்கங்களுக்குக் குறைவில்லாமல் இருந்த அந்தக் கட்டுரையை ஷெஃபாலே வாசுதேவ், மெதில் ரேணுகா ஆகிய இரு பத்திரிகையாளர் களும், ஷீலா ரவல், கவிதா முரளீதரன், ஸ்டீஃபன் டேவிட், ரமேஷ் விநாயகம், சுபாஷ் மிஷ்ரா ஆகியோரின் உதவி யோடு எழுதியிருந்தனர். அதில் சில பாகங் களை அப்படியே இங்கு மொழிபெயர்த்துள் ளேன். அக் கட்டுரை பின்வரும் அதிர்ச்சி யான புள்ளி விவரங்களோடு துவங்கியது.

"இந்தியாவில் மட்டும் ஒரு நாளில் 54 பெண்கள் கற்பழிக்கப்படுகின்றனர். அதாவது 35 நிமிடத்திற்கு ஒரு பெண் என்ற ரீதியில்.

மிகவும் ஆபத்தான இடம் - டில்லி - 2002-ல் 266 கற்பழிப்பு வழக்குகள்.

அதே போன்ற ஆபத்தான இடம் - சென்னை - பெண்களுக்கு எதிரான உச்ச கட்ட குற்றங்கள்.

ஆபத்தாகிக் கொண்டு வரும் இடம் - மும்பை - 127 வழக்குகள்.

பிற பாதுகாப்பில்லா இடங் கள் - போபால் மற்றும் ஹைதராபாத்.

இந்தப் புள்ளி விவரம் இந்திய நகர சமுதாயத்தின் அகோர மறுமுகத்தை வெளிப்படுத்துகிறது.

கருத்துக் கணிப்பில் 52 சதவீதத்தினர் பாதிக் கப்பட்டவரையே குற்றவாளியாக்கியுள்ள னர். ''ஒழுங்கில்லா உடை, நடவடிக்கை யால் வம்பை வரவேற் றிருப்பாள்'' என்று பழிசுமத்தியுள்ளனர்.

"பெண்கள் தங்கள் வரைமுறையைத் தெரிந்து நடந்து

கொண்டு, பாதுகாப்பில்லாத நடவடிக்கையைத் தவிர்த்தாலே அவர்களுக்கு எதிரான குற்றங்கள் 50 சதவிகிதம் குறைந்து விடும்" என்று கூறியிருப்பவர் டில்லி போலீஸ் கமிஷனர் ஆர். எஸ். குப்தா.

தலைநகரில் உள்ள போலீஸ் தலைமையகத்தின் தலைவர் என்ற பொறுப்பான பதவியில் உள்ள ஒருவர் இவ்வாறு கூறுவது அலட்சியப் போக்கையே காட்டுகின்றது. எனினும் இது சராசரி புறநகர் ஆணின் மனநிலையையும் பிரதிபலிக்கின்றது. "எத்தனையோ நூற்றாண்டுகளாக இந்தியா ஆண் ஆதிக்க சமுதாயத்தில் மூழ்கி இருப்பதே இதற்குக் காரணம்" என்று மனோதத்துவ நிபுணர்கள் கூறுகின்றனர்.

பெண்களோடு இயல்பாக, ஆரோக்கியமாக பழகும் நிலையில்லாத குடும்ப, சமுதாய பின்னணி உள்ள ஆண்களின் பண்படாத சிந்தனை, தன் ஆதிக்கத்தை, வலிமையை வெளிப்படுத்த நினைக்கும் வெறி இவற்றின் ஆபத்தான கலவையே இன்று இந்தியாவில் தோன்றி வருகிறது. இத்தகைய எண்ணத்தின் வடிகாலே ஆண் ஆதிக்கத்தின் கடைசி வெளிப்பாடான பாலியல் தாக்குதல்.

பெண்ணை அடக்கவும் அவளுள் ஒரு பயத்தை ஏற்படுத்தவும் தன் பாலியல் ஆதிக்கத்தையும், கொடூரத்தையும் ஒரு ஆயுதமாக உபயோகிக்கும் எண்ணத்தில் நவநாகரிக ஆணின் மனநிலை சரித்திரக் கால மனிதனின் மனநிலையைப் பிரதிபலிப்பதாகவே இருக்கின்றது.

"குற்றத்திற்கான பழி, பாதிக்கப்பட்டவளின் மேலே சுமத்தப்படுகிறது. மேலும் ஆண்கள், பெண்கள், பெற்றோர், சுற்றத்தார் போன்றோரின் நடவடிக்கை அவளை நடைபிணமாக ஆக்குகின்றது" என்கிறார் இன்ஸ்டிடியூட் ஆஃப் சோஷியல் டிஃபன்ஸின் ஆலோசகர் டாக்டர் சுருசிக் பந்த்.

'வருந்தத்தக்க விதமாக, நவநாகரிக உடையணிந்த பெண் என்றால் ஒழுக்கமற்றவள்' என்ற பழமையான சிந்தனை இன்றும் சமுதாயத்தில் நிலவுகிறது" என்கிறார் டில்லியைச் சேர்ந்த வழக்கறிஞர் மீனாக்ஷி லேக்கி. இந்தக் குழப்பம் மிகவும் ஆபத்தானது. பெண்களின் உடை சுதந்திரம், ஆண்களுடன் பழகுதல், சமுதாயப் பழக்க வழக்கம் ஆகியவை இன்றும் 'வம்பை விலைக்கு வாங்குவதாகவே' கருதப்படுகின்றது. எடுத்துக்காட்டாக பின்வரும் வழக்கமான வசனங்கள் -

"இவ்வாறு உடையணிந்து சென்று வேறெதை எதிர்பார்த்தாள்?"

"தன் கவுரவம் பற்றி அவ்வளவு அக்கறை இருந்தால் வீட்டிலேயே அமர்ந்திருக்க வேண்டியதுதானே?"

"வெளியே சென்று காலந்தாழ்ந்து வந்தால் இயல்பாக அவர்கள் ஆபத்திற்குள்ளாவார்கள்."

ஆண்கள், பெண்களின் வலுவான கலாச்சார மாற்றத்தை ஆரோக்கியமான முறையில் எதிர்கொள்வதை (சந்திக்க முயல்வதை) விடுத்து அதற்காக அவர்களை "தண்டிக்க வேண்டும்" என்ற மனநிலையோடு செயல்படுவது தங்களுக்கு மிகவும் வெறுப்பான அவநம்பிக்கையை ஏற்படுத்துவதாகப் பெண்கள் கூறுகின்றனர்.

தண்டிப்பது, பெண்களை! எதற்காக?

தங்களுக்கென தனியாக வாகனங்களை வைத்திருப்பதற்காகவா? தங்கள் பிரச்னைக்கு தாங்களே சுயசிந்தனையில் முடிவெடுப்பதற்காகவா? ஆண்கள் தங்களுக்கு வகுத்து வைத்துள்ள எல்லையைத் தாண்டியதற்காகவா? அல்லது முதுகில்லாத, கையில்லாத மேல் சட்டை அணிந்ததற்காகவா?



உலகிலேயே குறைந்த சதவீத இருதய நோயாளிகள் உள்ள நாடு சீனாதானாம். அவர்களது உணவுப் பழக்கமே இதற்குக் காரணம் என்கிறார்கள் மருத்துவர்கள். சீன உணவில் அரிசி, காய்கறிகள், க்ரீன் டீ அதிகம் இடம்பெறுகிறது. தவிரவும் அவர்களுடைய சமைக்கும் முறையும் காரணம். எண்ணெய் இல்லாது, அதிகச் சூட்டில் குறைந்த நேரத்தில் ஆவியில் வேகவைக்கிறார்கள்.



நல்ல இடம் பிறகு நல்லதோர் வீடு! அதன்பிறகு மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கை!!

இவற்றிற்கு தேவை நீங்கள் விரும்புகிற ஓர் வீட்டு மனை!!!

இராமசந்திரா என்க்ளேவ்

கொளப்பாக்கம்-போரூர் அருகில் C.M.D.A. அப்ரூவ்ட் வீட்டு மனை (எண்.63/2000)

ஸ்ரீ இராமசந்திரா மிஷன் அருகில் அமைந்துள்ளது

மனையின் சிறப்பு அம்சங்கள் :



- ★ மாநகராட்சிக்கு மிக அருகாமையில் விலை குறைவுள்ள ஒரே இடம்.
- ★ ராமாபுரம் மற்றும் மியாட் ஆஸ்பத்திரியிலிருந்து 5 கி.மீ. தொலைவில் உள்ளது.
- ★ கிண்டி-கத்திபாராவிலிருந்து 7.5 கி.மீ. தொலை தூரத்தில் அமைந்துள்ள மனை.
- ★ போரூர் - மௌலிவாக்கம், மதனாந்தபுரம், கொளப்பாக்கம் அருகில் பஸ் மார்க்கத்தில் அமைய பெற்றது.
- ★ நல்ல குடியிருப்பு மற்றும் மேக்ஸ் வொர்த் குடியிருப்புகள் அருகில் அமைந்துள்ள இடம்.
- ★ குடிநீர் பிரச்சனையே வராத நிறைய நிலத்தடிநீர் (10 அடியில்) அமைய பெற்ற வீட்டு மனை.
- ★ கல்லூரிகள், பாலிடெக்னிக், உயர்நிலைப் பள்ளிகள் மிக அருகில் உள்ளன.
- ★ உடனே வீடு கட்டி குடியேற சிறந்த இடம் சுத்தமான பத்திரம் மற்றும் நம்பிக்கையான நிறுவனம்.

(நிலம் வாங்க வீடு கட்ட உடனடி கடனுதவி)

இலவச மனை பார்வைக்கு தினமும் காலை 7 மணி 11 மணி மற்றும் 3 மணி

மேலும் விவரம் அறிய அணுகவும்.



THE LANDS

3/2, சபரி காம்ப்ளக்ஸ், சாவடித் தெரு, பல்லாவரம் இரயில் நிலையம் அருகில்,
சென்னை - 600 043. ☎ **2362288, 2384988**

SITHA

ESTD : 1959 ஸ்ரீ குரு ராகவேந்த்ராய நமஹ **Phone : 8444538, 8442850**

புனித யாத்திரை **43 வருட அனுபவமுள்ள ஸ்தாபனம்**

ஸ்தாபகர் : **வி. சுப்பாராவ்** உரிமையாளர் : **எஸ்.பத்ரி**

17.1.2003 : 4 நாட்கள் கொண்ட மந்த்ராலயம் டூர் - நெல்லூர், ஸ்ரீசைலம், மந்திராலயம், மகாநந்தி, அகோபிலம். கட்டணம் ரூ.**1,450/-**

23.1.2003 : 9 நாட்கள் கொண்ட கர்நாடகா யாத்திரை - பெங்களூர், மைசூர், கொல்லூர், மூகாம்பிகை, கட்டில், தர்மசாலா, கொர்கர்ணம், உடுப்பி, தங்க அன்னபூரணி, தலைக்காவேரி, கட்டணம் ரூ.**3,500/-**

29.1.2003 : 14 நாட்கள் - 7 ஜோதிர்லிங்கம் கொண்ட மகாராஷ்டிரா யாத்திரை-பம்பாய், நாசிக், பஞ்சவடி, திரியம் கேஷ்வர், சீரிடி, சனி சிங்கனாபூர், எல்லோரா, குஷ்னேஸ்வர், நாகநாதம், வைத்திய நாதம், பண்டரிபூர், பீமசங்கர், உஜ்ஜய, மகாகொளம், ஏங்காரேஷ்வர். கட்டணம் ரூ.**6,250/-**

03.2.2003 : 8 நாட்கள் கொண்ட காசி யாத்திரை - காசி, கயா, அலகாபாத் ஆகியன கட்டணம் ரூ.**4,000/-**

21.2.2003 : 12 நாட்கள் கொண்ட மகா சிவராத்திரி காசி யாத்திரை - பூரி, புவனேஸ்வர், கோனார்க், கயா, காசி, அலகாபாத், அயோத்தியா கட்டணம் ரூ.**5,300/-**

03.3.2003 : 15 நாட்கள் கொண்ட காசி, கயா, அலகாபாத், அயோத்தியா, நைம்மசாரண்யம், நேபாள், கட்டணம் ரூ.**7,800/-**

16.4.2003 : 15 நாட்கள் கொண்ட பஞ்சதுவாரகை யாத்திரை - அகமதாபாத், பேட்டி, துவாரகை, பாக்கூர் துவாரகை, போர்பந்தர், புஷ்கர், சோம்நாத், மொத்துகயா, அம்பாஜி, மவுண்டாபூ, அகமதாபாத். கட்டணம் ரூ.**6,300/-**

19.4.2003 : 4 நாட்கள் கொண்ட மந்திராலயம் டூர் நெல்லூர், ஸ்ரீசைலம், மந்திராலயம், மகாநந்தி, அஹோபிலம். கட்டணம் ரூ.**1,450/-**

03.5.2003 : 12 & 22 நாட்கள் கொண்ட காசி & பத்ரி யாத்திரை பூரி, புவனேஷ்வர், கோனார், காசி, கயா, அலகாபாத், அயோத்தியா, ஹரித்துவார், ரிஷிகேஷ், பத்ரிநாத், கேதார்நாத், டெல்லி, ஆக்ரா, மதுரா. கட்டணம் ரூ.**7,700/-**

குறிப்பு : 60 நாட்கள் முன்பு ரயில்வே டிக்கெட் புக் செய்ய வேண்டி இருப்பதால் முன்பதிவு செய்து கொள்ளவும்.

மேலும் விவரங்களுக்கு : **ஸ்ரீ விஜயா டிராவல் சர்வீஸ்**

New No.1/12, II Floor பார்த்தசாரதி அபார்ட்மெண்ட்ஸ், ஆரிமுத்து ஆசாரி தெரு,
திருவல்லிக்கேணி, சென்னை - 600 005. ✆ : 8444538, 8442850

மக்கள் அதிநவீன வாகனம் ஓட்டலாம், நவநாகரிக வீடுகளில் வசிக்கலாம். ஆனால் அடிப்படையில் அதே பழைய தவறான கலாச்சார கோட்பாடுகளும், பகுத்தறிவின் எல்லைகளும், எண்ணங்களும் அவர்களின் நடவடிக்கையில் வேரூன்றிக் கிடக்கின்றன.

இந்த ஆபத்தான வட்டம் உடைக்கப்பட்டு, ஒவ்வொரு நிலையிலும் தகர்க்கப்படாவிடில் பெண்களுக்கு எதிரான குற்றங்கள் குறையாது. இதற்குத் தீர்வு இளம் ஆண்களை உணர்வுபூர்வமாக இதை அறிய வைப்பது முதல் சட்டதிட்டங்களில் ஏற்படுத்த வேண்டிய மாற்றங்கள் வரை நீண்டுகொண்டே போகின்ற பட்டியல்.

எனினும் சமுதாயச் சிந்தனையாளர்கள், "நம் குறிக்கோள் ஆண்களை உணர வைப்பது மட்டுமல்ல, இளைஞர்களை, பெண்களைப் 'பொருள்களாகப் பார்க்காமல், 'சக மனுஷியாக' பார்க்கும்விதமாக வளர்க்க வேண்டும்" எனக் கூறியுள்ளனர்.

நம் மாறன் கட்டுரைக்கு வருவோம். இவ்வளவு எண்ணங்களை அது தூண்டிவிடக் காரணம், மீண்டும் இருமுறை படித்துப் பார்த்தேன். அப் பெண்ணிடம் மிக அழகாக உருவகப்படுத்திய வாக்கியத்தில் அவர் பேசியிருந்தாலும் அவர் மனதில் எழும்பியதாக அவர் கூறியிருக்கும் கேள்விகள் மேலே கட்டுரையில் கூறியுள்ள அதே கேள்விகள்.

படித்தவர், நல்ல வேலையில் இருப்பவர் ஆனால் அவர் மனம் அதற்கேற்றவாறு பண்பட்டதாகத் தெரியவில்லை.

அவர் எண்ணத்தைப் பிரதிபலிக்கும் மற்றொரு வாக்கியம், "எங்கு நோக்கினும் வண்ண வண்ண உடைகளில் பெண்கள், அலட்சியப் பார்வையோடு". தன்னம்பிக்கையோடு கூடிய நேர் கொண்ட பார்வை இவருக்கு அலட்சியப் பார்வையாக தெரிகின்றது. பெண் என்றால் குனிந்த தலை நிமிராமல் நிலம் நோக்கி இருக்க வேண்டும் என்று நினைப்பவர் போலும். இது அவரின் ஆண் ஆதிக்க எண்ணத்தையே காட்டுகின்றது. கட்டுரையில் சரியாகத்தான் கூறியுள்ளனர். 'எவ்வளவு முன்னேறினாலும் சராசரி இந்திய ஆணின் மனநிலை ஆதிகால மனிதனின் நிலையில்தான் இருக்கிறது' என்று.

"தரக்குறைவாக நடந்து கொள்ளும் பெண்களிடம் கேளுங்கள்" என்றதும் உடனே கேட்டு விட்டார். கேட்டே ஆக வேண்டும் என்று ஏதும் நிர்ப்பந்தம் இருந்ததாகத் தெரியவில்லை. இவரே அடக்கமாக உடையணிந்த (அவர் பார்வையில்) எத்தனையோ பெண்களிடம் தரக்குறைவாக நடந்து கொள்ளும் ஆண்களை இவ்வளவு நாள் வாழ்வில் பலமுறை எதிர்கொண்டிருப்பார். அவர்கள் யாரையும் இவர் கேள்வி கேட்டிருப்பார் என்று தோன்றவில்லை. ஆனால் அந்தப் பெண்ணிடம் அவள் உடையைப் பற்றிக் கேட்டே ஆக வேண்டும்.

இதுபோல் எத்தனை பெண்களைக் கேட்டு சீர்திருத்தப் போகிறார்? மிகவும் குறுகிய வழிகொண்ட ஏ.சி. கோச்களில் பர்முடா அணிந்து உலவும் ஆண்களைக் கண்டும் காணாது, விதியை நொந்து அமர்ந்திருக்கும் பெண்கள் போல் இவரும் இருந்திருக்கலாம்.

உண்மையில் தன் முன் நிமிர்ந்து நின்ற அந்தப் பெண்ணைக் கண்டு அவரின் ஆதிக்க உணர்வு எழுந்து கொண்டது. அவளை எப்படியும் அடக்க வேண்டும், அவர் கூறியது போல் அதுவரை அவர் மனம் கனன்று கொண்டிருந்தது. அவளை அவமானப்படுத்தியவுடன் அவர் மனம் அமைதி அடைந்தது.

அப் பெண் அணிந்த உடையும், நடந்து கொண்ட விதமும் தவறே. எனினும் அதைக் கட்டாயம் கூறி அவளைக் காயப்படுத்தி இருக்க வேண்டும் என்று அவசியம் இல்லை.

அதை அவர் கட்டுரையில் கூறியிருக்கும் விதமே மனதை வருத்துகின்றது. என் எண்ணம் ஆவேசத்தில் தோன்றியதாகத் தவறாகவும் இருக்கலாம். எனினும் என் மனதில் தோன்றியதைத் தங்களுக்கு எழுதும் வரை மனம் அமைதி அடையவில்லை.

— வினி ராஜ்

செய்ய வேண்டாதவைகளை எல்லாம் நாமே (பெண்களே) செய்து விட்டு, ஏதாவது ஒன்றிரண்டு அசம்பாவிதங்கள் எங்கேயாவது நடந்து விட்டால் நாம் ஒரேயடியாக பழி முழுவதையும் ஆண்கள் பக்கம் சுமத்தி விடுகிறோம். இப்படிப்பட்ட தாய்மார்களுக்கு திரு. மாறன் அவர்களின் கட்டுரை ஒரு மௌனச் சவுக்கடி.

கடைசியாக, திரு. மாறன் அவர்களை, என் உணர்வோடு ஒன்றிய கருத்தை உடைய பெரும்பாலான தாய்மார்களின் சார்பாக நான் சிரம்தாழ்த்தி வணங்குகிறேன், இவ்வளவு நாசூக்காக தன் உணர்வைத் தெரியப்படுத்தி தன் தவறை அந்தப் பெண்ணிற்கு புரியவைத்ததற்கு.

- கமலா பத்மநாபன்,
திருவனந்தபுரம்.

விருந்து சாப்பாட்டை சமாளிக்கலாமா?



கல்யாணச் சாப்பாடு அல்லது ஏதாவது விருந்துக்குச் சென்று சாப்பிட்டு வந்தபின் வயிற்றில் கனமாக மூச்சுவிட முடியாமல் அவதிப்படுவது சகஜம். கண்டிப்பாக ஒரு இனிப்பு, ஒரு பாயசமாவது உள்ளே (வேண்டாம் என்று மனது கூறினாலும்) தள்ளி இருப்போம்.

நாம் சாப்பிட்ட ஒரு லட்டு அதில் உள்ள நெய் அல்லது எண்ணெய், சர்க்கரை, பாயசத்தில் உள்ள வெல்லம் அல்லது சர்க்கரை, தேங்காய், முந்திரி என்று ஒட்டுமொத்தமாக ஜீரணம் ஆக ஆறு மணி நேரம் எடுத்துக் கொள்கிறது. கொலஸ்ட்ரால், டயாபடீஸ் தொந்தரவு கட்டுப்பாட்டுடன் இருப்பவர்கள் ஒரு வாக் சென்று வந்தால் உடம்பு சிறிது லேசானது போல் இருக்கலாம். (?).

மாலை ஆறு மணிக்கு மேல் இனிப்பு சாப்பிடுவதைத் தவிர்ப்பது நல்லது. இது ஜீரணமாகும் ஆறு மணி - எட்டு மணி நேரத்திற்கு முன்பாகவே நாம் தூங்கி விடுவதால், சாப்பிட்ட உணவில் உள்ள கொலஸ்ட்ராலுக்குக் கரைய வேலை இல்லாமல் நம் உடலில் டெபாஸிட் ஆகி விடுகிறது.

பகலில் நல்ல பலமான சாப்பாடு சாப்பிட்டு மீண்டும் இரவிலும் ஒரு நல்ல ருசியான சாப்பாடு கிடைத்தால் 'ஒரு பிடி பிடித்து இன்று சாப்பிட்டு விடலாம், நாளை பட்டினி இருந்து சரி செய்து விடலாம்' என்று நினைப்பதும் நல்லதல்ல.



இரவு பட்டினியாகப் படுத்தாலும் அடுத்த நாள் காலை அளவுக்கு அதிகமாகச் சாப்பிட நேரும். இரவு பலமான சாப்பாடு சாப்பிட நேரும் போது காலையிலிருந்தே பட்டினி போடுவதும் தவறு. அடுத்த நாள் பட்டினியிருந்தாலும் முதல் நாள் இரவு சாப்பிட்ட அதிக அளவு கொலஸ்ட்ரால் காலை ஆவதற்குள் உடலில் டெபாஸிட் ஆகி விடுவதால் அது அடுத்த நாள் பட்டினியால் குறையாது.

அதனால் நான் முழுக்கவும் பேலன்ஸ்ட் டயட் சாப்பிடுவதால் மட்டுமே உள்ளமும் உடலும் ஆரோக்கியமாக இருக்க வாய்ப்புண்டு.

உணவுக் கட்டுப்பாடு இல்லாதவர்கள் கூட தங்கள் உடல்நலம் காக்க சமநிலையான உணவு முறையைப் பின்பற்றுவது நல்லது.

— நிருபா மோஹன்

எம்.கே. வாணிஸ்ரீ, ஹைதராபாத்.

நான் சில கட்டுரைகள், போட்டிக் கட்டுரைகள் எழுதினேன். தேர்வாகவில்லை. காரணம் கருத்து சரியானதாக இருந்தாலும், நடைமுறை சரியில்லை என்பதைப் புரிந்து கொண்டேன். மேலும் இது மாதிரி ஒரே கடிதத்தில் இரண்டு, மூன்று குறிப்புகள் எழுதி அனுப்பலாமா என்பது பற்றி எனக்குத் தெரியவில்லை. எழுதக் கூடாது என்றால் நமது மலரில் தெரிவித்தால் என் போன்ற வாசகியருக்கு மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

ரேணுகா ஸ்ரீராம், சென்னை - 44.

நான் அடிக்கடி பத்திரிகைகளுக்குத் துணுக்குகள், கட்டுரைகள், சமையல் குறிப்புகள், கதைகள் என்று எனக்குத் தோன்றியவற்றை எழுதி அனுப்புவது வழக்கம். சில சமயம் பிரசுரமாகும். திரும்பி வருவனவும் உண்டு. சில போன இடம் தெரியாமல் போய்விடும்.

பத்திரிகைகளுக்கு அனுப்பும் போது சில விதிமுறைகளைப் பின்பற்ற வேண்டும் என்பது எனக்குத் தெரியும். எப்போதும் அஞ்சலுறையில் (5/- ரூ) தான் அனுப்புகிறேன். எனக்குத் தெரிந்தவை :

1. காகிதத்தின் ஒரு பக்கம் மட்டுமே எழுத வேண்டும்.
2. ஒவ்வொரு பக்கத்திலும் மேல்புறம் பெயர் மற்றும் முகவரி எழுத வேண்டும்.
3. இடதுபுறம் மார்ஜின் விட வேண்டும்.
4. காகிதம் தனித்தனியாக இருக்க வேண்டும்.

எனக்கு உள்ள சந்தேகங்கள் -

1. கார்டு மற்றும் உள்நாட்டுக் கவரில் ஆசிரியர் கடிதம் போன்றவை எழுதி அனுப்பலாமா? அஞ்சலுறை மட்டும்தான் உபயோகப்படுத்த வேண்டுமா?
2. ஒரே உறையில் இரண்டு மூன்று விஷயங்களை வைத்து அனுப்பலாமா? உதாரணம் : ஒரு கட்டுரை, சில துணுக்குகள் கோலம் போன்றவை.
3. சுயவிலாசமிட்ட அஞ்சலுறை கட்டாயம் இணைக்க வேண்டுமா?

நீங்கள் இரண்டு பேரும் மிகவும் நட்போடு கேட்டிருக்கிறீர்கள். நிறையப் பேர் 'நான் எழுதினால் நீங்கள் போடுவதே இல்லை' எனக் குறைபட்டுக் கொள்வார்கள். சில பேர் திட்டுவார்கள். சரி... இப்போது உங்கள் கேள்விகளுக்கு வரலாம்.



ரேணுகா அவருக்குத் தெரிந்தது என்று சொன்ன 1, 2, 3, 4 அயிட்டங்கள் சரியே. இந்த மாதிரி எழுதும் போது படிப்

நட்பு -

பதற்கு சௌகர்யமாக இருக்கும். ஆனால் இப்படித்தான் இருக்க வேண்டும் என்ற அவசியமில்லை. கார்டு, கவர் எதிலும் எழுதலாம்.



ஒரே கவரில் இரண்டு மூன்று வகையான விஷயங்களை தனித்தனி தாளில் எழுதி அனுப்புவது நல்லது. ஏனெனில் ஒரே பேப்பரில் வாசகர் கடிதம், ரெண்டு டிப்ஸ், ஒரு கட்டுரை எனக் கதம்பம் செய்தால் எப்படி? வாசகர் கடிதம் தேர்வு பெற்றால் அந்த 'செட்'டோடு போக வேண்டும். இன்னொரு டிப்ஸும் தேர்வாகிறது என வைத்துக் கொள்வோம். தேர்வான குறிப்புக்கள் ஃபைலில் இதை எப்படி வைக்க முடியும்? எனவே நீங்கள் 'சப்ஜெக்ட்'வாரியாக பிரித்துத் தனித்தனியாக அனுப்பினால் அலுவலகரீதி

சகோதரிகளுடன் கலந்துரையாடல்

மஞ்சுளா ரமேஷ்

வட்டம்



யாக வசதி. நீங்கள் அனுப்பியதைத் திரும்பப் பெற வேண்டுமானால் சுயவிலாசமிட்ட அஞ்சலுறை இணைக்க வேண்டும்.

மனதில் தோன்றுவதை இதை மற்றவர்க்குச் சொல்லியே ஆக வேண்டும் என பொங்குவதை எழுதுங்கள். நமது மங்கையர் மலரில் வாசகர்களின் பங்குதான் அதிகம். நீங்களே கவனித்திருப்பீர்களே!

க. வள்ளி, சென்னை - 24.

நான் +2 படித்துத் திருமணமாகி, பிள்ளைகள் படிக்கிறார்கள். மதியம் நேரம் இருக்கிறது. எனக்கென்று கைத்தொழில் எதுவும் கற்கவில்லை. ஏதாவது செய்ய வேண்டும் என்று தோன்றுகிறது. இந்தக் காலகட்டத்தில் மிகப் படித்த, ஏராள தகுதிகள் பெற்றவர்களுக்குக் கூட வேலை கிடைப்பதில் சிரமம் இருப்பதை அறிகிறேன். என்ன செய்யலாம்?

உங்களைப் போன்றவர்கள் மட்டுமில்லை, நாற்பது வயதுகளில் குடும்பத்தில் பெரிய 'கமிட்மெண்ட்' என இல்லாதவர்களுக்கும் ஒரு மிகப் பெரிய வாய்ப்பு இருக்கிறது. ஆனால் அதைச் சரியாகப் புரிந்து கொண்டு, ஏற்றுக் கொள்ள யாரும் முன் வருவதில்லை.

கொஞ்சம் இந்தப் பதில் பெரிதானாலும் இங்கு விரிவாகவே பேசுகிறேன். இன்று நிறையப் பெண்கள் நேரம் காலம் பார்க்காமல் உழைக்க வேண்டியிருக்கிறது. 9 முதல் 5 வரை வேலை கதையெல்லாம் இப்போது கிடையாது. பேங்க் வேலை கூட எட்டரை மணியாகிறது. எல்லாம் கஸ்டமர் சர்வீஸ்.



இந்த மாதிரியான சூழ்நிலையில் வீடுகளில் எல்லாவற்றையும் ஒரு தாயாக, சகோதரியாக இருந்து பொறுப்பாகப் பார்த்துக் கொள்ள ஆள் இல்லாமல் திண்டாடுபவர்கள் நிறையப் பேர். இன்றைய நவீன கருவிகளால் சமைப்பது கூட எளிதாகி விடுகிறது. ஆனால் மற்றபடி எத்தனை வேலைகள்? பாத்திரம் ஒழிப்பதில் இருந்து, சன்னல் ஸ்கிரீன் மாற்றுவதில் இருந்து, பால் கார்டு, வண்டி இன்ஷுரன்ஸ்... இரவு தன்னை உட்கார வைத்து சூடாக ஒரு வாய் காப்பி தர மாட்டார்களா என ஏங்கும் எத்தனை பெண்கள் இருக்கிறார்கள்.

ஆனால் ஒரு வீட்டில் போய் வீட்டு உதவியாளராக இருப்பதை நமது ஆட்கள் கேவலமாக நினைக்கிறார்கள். 'கேர் டேக்கர்' பதவி எத்தனை உயர்ந்தது! ஒரு சேவை என்றே சொல்லலாம்.

நாற்பதுகளில், ஐம்பதுகளில் இருக்கின்ற எத்தனையோ பெண்கள் இப்படிப் பட்ட கௌரவமான வேலைகளை ஏற்றுக் கொள்ளலாமே? தாயின் ஸ்தானத்தில், 'சித்தி'யைப் போல இருக்கலாம். (ஹை, இதை 'சித்தி இயக்கம்' என்றே ஏன் சொல்லக்

திருமதி லக்ஷ்மிக்குக் குழந்தைப் பாக்கியம் இல்லாததால் ஏற்பட்டுள்ள நொந்து போயிருந்த மனத்திற்கு, தங்களுடைய அருமையான, கனிவான ஒரு அரவணைப்புடன் இருந்த பதில், என்னை, என்னுடைய, குழந்தையில்லாமல் இருக்கும், ஆனால் மிகவும் சந்தோஷமான வாழ்க்கையைப் பற்றி எழுதத் தூண்டியது.

குழந்தை இல்லாதவர்களிடம் பிச்சை எடுத்தால் பிச்சைக்காரர்களுக்குப் பாவம் என்றும், பெரியவர்கள் குழந்தை இல்லாத வீட்டில் சாப்பிட மாட்டார்கள் என்றும் ஒரு பெரியவர் கோவிலில் பிரசங்கம் செய்தது உண்மைக்குப் புறம்பானது.

எனக்கும் என் மனைவி கமலாவிற்கும் 1959ல் கல்யாணம். 1967ல் நாங்கள் இருவரும் முழுமையாக டாக்டரிடம் சோதனை செய்து கொண்டதில் எங்களுக்குக் குழந்தைகள் பிறப்பதற்கு சான்ஸ் சுத்தமாகக் கிடையாது என்றும், அதற்கான காரணங்களையும் முழு விவரத்துடன் தெரிவித்தார். அத்துடன் (என்னுடைய வயது 32. என் மனைவியின் வயது 28) வயதையும் சுட்டிக்காட்டி, இதனால் நீங்கள் இருவரும் குழந்தையில்லாக் குறையை உணர வேண்டாம். இருவரும் சந்தோஷமாக இருக்கிறீர்கள். அப்படியே எப்போதும் சந்தோஷமாக இருக்கப் பழக்கிக் கொண்டு விடுங்கள் என்று ஒரு தாயைப் போல் ஆரோக்கியமான ஆக்கபூர்வமான அட்வைஸ் கொடுத்தார்.

அன்றே நானும், என் மனைவியும் எங்களுக்குக் குழந்தைப் பிறக்காது என்ற விபரத்தை, என் பெற்றோர்களுக்கோ என் மனைவியின் பெற்றோர்களுக்கோ வேறு எவர்க்குமே தெரிவிக்காமல் எங்களுடனேயே வைத்துக் கொண்டு மிக்க நிறைவான வாழ்க்கையை ஏற்றுக் கொண்டோம்.

திருச்சியின் அருகே கிராமத்தில் 25 வயது வரை இருந்தேன். எங்கள் வீட்டில் எப்போதும் யார் வந்தாலும் ஆகாரம் குறைவில்லாமல் கிடைக்கும். பம்பாய்க்கு நானும் என் மனைவியும் வந்த பிறகு அதே தர்மத்தைத் தொடர்ந்து செய்து வந்தோம். சிறு வயதில் வேதப்படிப்பு (அத்யயனம்) சிறிது செய்திருந்ததால், காஞ்சி காமகோடி மஹா பெரியவாளின் அனுக்ரஹத்தால், பம்பாய்க்கு வந்த பிறகு வேத சம்பந்தமான டிரஸ்டில் மிக்க ஈடுபாடு கொண்டேன்.

அதனை ஒட்டி பம்பாயில் சாப்கோபரில் இருக்கும் எங்கள் க்ருஹத்திற்கு இந்தியாவின் எல்லாப் பாகங்களிலிருந்தும் மிக்க உயர்ந்த வேத அத்யயனம் செய்த பண்டிதர்கள் அடிக்கடி வந்து அனுஷ்டான, ஆசார ஆகாரங்களுக்குக் குறைவில்லாமல் செய்ய அனுக்ரஹித்தார்கள். எங்களுக்குக் குழந்தைகள் இல்லாததை ஒரு குறைவாகவே அவர்கள் ஒருவரும்

கூடாது?) இப்போதெல்லாம் சமையல் மட்டும் செய்பவர்களைக் கூட யாரும் குறைவாகப் பார்ப்பதில்லை. மிகவும் மரியாதையாகத்தான் நடத்துகிறார்கள். அதே சமயம் நல்ல வருமானமும் பெறலாம்.

காலையில் ஒருவருக்கு உதவ வந்தால் மீண்டும் அவர் அலுவலகத்திலிருந்து வரும் வரை இருந்து விட்டு வரலாமே! இதை தம்பதிகளாக இருப்பவர் கூடச் செய்யலாம்! அன்பு, அக்கறைக்காக ஏங்கி நிற்கும் இளம் குடும்பத் தலைவிகளுக்கு இவர்கள் உதவ முன்வரலாமே!

லக்ஷ்மி ஸ்ரீநிவாஸன், சென்னை - 24.

எங்கள் கடிதங்களை வாசிக்கும் போது தலைவிதியே என்று படிப்பீர்களா?, ரசித்துப் படிப்பீர்களா?, அல்லது இன்ட்ரஸ்ட் ஆக உள்ளவற்றை மட்டுமே வாசிப்பீர்களா? எங்கள் உளறல்களைப் படிக்க எல்லையில்லா பொறுமை வேண்டும் அல்லவா?

நீங்கள் நன்றாகச் சமைத்து விட்டு குடும்பத்தவர் சாப்பிடும் போது எத்தனை ஆவலோடு அவர்கள் முகத்தைப் பார்ப்பீர்கள், அப்படித்தான். உங்களுடைய கடிதங்கள்தான் நீங்கள் மங்கையர் மலரைப் படித்து விட்டு எழும் சிந்தனைகளைப் பகிர்ந்து கொள்வதன் எதிரொலி. அதைப் படிக்கும் போது முழுஈடுபாட்டுடன், ஆர்வத்துடன் படிப்பேன்.

சியாமளா சுவாமிநாதன்,

திருவனந்தபுரம்.

திருமணமானவுடன் உடனே மகனுடன் போய் இருக்க விரும்புவதில்லை இன்றைய பெற்றோர்கள். தேவையான நேரத்தில் உதவியும் ஆலோசனையும் வழங்கி, பிறகு தங்கள் இயலாமை காலத்தில் மகனிடம் போனால் மருமகளுக்கு ஒட்டுதல் வருமா? இல்லை விலகி இருப்பதுதான் நல்லதா?

அவர்களுக்கு எப்போது என்ன தேவையோ அதனை முழு அன்போடு தந்து பரிமாறிக் கொள்ளும்போது, நல்ல நட்பு உருவாகி அழகாக வளருகிறது. மாமியாரின் மேல் முழுமையான அன்பை வளர்த்துக் கொள்ளும் மருமகள், நிச்சயம் அவர்களின் இயலாமை காலத்தில் மறு-மகளாகவே இருப்பாள்.

கருதவில்லை.

மேலும், வேத சாஸ்த்ரத்தில் இருந்த ஈடுபாட்டுடனும், காஞ்சி மஹா பெரியவாள் அனுக்ரஹத்தாலும், மஹா பெரியவாளை அடிக்கடி சந்தித்து, பல விஷயங்களைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்ளும் பாக்கியம் சுமார் 25 வருட காலம் எனக்கும் என் மனைவிக்கும் கிடைத்தது. இத்தனை வருடங்களில் ஒரு தடவை கூட மஹா பெரியவாள் எங்களுக்குக் குழந்தை இல்லாததைப் பற்றிப் பேசியதேயில்லை. நானும் என் மனைவியும் ஒரு தடவை கூட எங்களுக்குக் குழந்தை இல்லாததைப் பற்றி மஹாபெரியவாளிடம் பிரஸ்தாபித்ததேயில்லை. இதைப் பற்றி எங்களுக்கு மனதிலும் தோன்றியதே யில்லை. இது சத்தியமான வார்த்தைகள்.

ஆகையால் திருமதி லக்ஷ்மி அவர்கள் மனதைச் சஞ்சலப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டாம். சொல்லப் போனால் குழந்தைகள் இல்லாத எவரும் வீணாக மனதை அலட்டிக் கொண்டு அதைர்யப்பட்டுக் கொள்ள வேண்டாம்.

– ஏ.ஆர். ராஜகோபாலன், அந்தநல்லூர்.

கடந்த 1999 மார்ச் மாதத்தில் என் மலத்தில் இரத்தக் கசிவு ஏற்பட்டது. சீதபேதியாக இருக்கும் என்று நினைத்து மாத்திரை மருந்து சாப்பிட்டேன். குணமாகவில்லை. ஒரு மாத காலமாகியும் இரத்தக் கசிவு நிற்காமல், அதிகமாகிக் கொண்டிருந்தது.

இந் நிலையில் மருத்துவமனைக்கு என் கணவருடன் சென்றேன். பரிசோதனை செய்த மருத்துவர் நல்லவர். என்னை உட்கார வைத்து என் வியாதியை பற்றிய விவரங்களைக் கேட்டறிந்து, தொடர்ச்சியாக மலத்தில் இரத்தம் வருவதால் உங்களுக்குப் புற்றுநோய் இருக்க வாய்ப்பு இருக்குமென்று நினைக்கிறேன். குறித்த காலத்தில் வந்ததால் நல்லது. அறுவை சிகிச்சை, எக்ஸ்–ரே விவரங்கள் வந்ததும், செய்வோம் என்றும் பணம் அதிகம் செலவாகும் என்றும் கூறினார். என் கணவர் அறுவை சிகிச்சை வெற்றி பெறுமா என்று கேட்டதற்கு வயது 58 ஆக இருப்பதால் உத்திரவாதம் கொடுக்க முடியாது என்றும் சொன்னார்.

மருத்துவர் வார்த்தைகளைக் கேட்டதும் எனது கண்கள் குளமானது. மரணம் இயற்கை ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டியதாக இருப்பினும், என் மகள் திருமணத்தை முடிக்காமல் போகிறோமே என்ற கவலைதான்.

புற்றுநோய் கண்டுபிடிக்க பயாப்ஸி செய்தபோது, இரத்தக்கசிவு அதிகம் ஏற்பட்டதால் உடனே நிறுத்தப்பட்டது. வலி தாங்க முடியவில்லை.

வாழ்க்கையில் உடலால், வாக்கால், செயலால்,

மரகதம் சம்பத், வேலாயுதபட்டணம்.

தலையில் எந்தப் பூக்களைச் சூடினால் உடல்நலத்திற்கு நன்மை பயக்கும்?

இதற்கெல்லாம் 'லிஸ்ட்' போட்டுச் சொல்வது உண்டு. 'மலர் மருத்துவம்' என்றே சொல்கிறார்கள். பொதுவாக மணமான மலர்கள் ஒரு பொலிவையும், சுகந்தமான உணர்வையும் பெண்களுக்குத் தருகிறது என்பது நிச்சயம்.

ஜெயசுதா ஷங்கர், மும்பை.

ஒரு காலத்தில் மிகவும் அபசகுனமாகக் கருதப்பட்ட 'தலைவிரிகோலம்' எல்லாம் இப்பொழுது நம்பர் ஒன் நாகரீகமாக அங்கீகரிக்கப்பட்டு வருகிறதே, இது கலாச்சாரத்தின் சிதைவா? அல்லது கலாச்சார சீர்திருத்தமென எடுத்துக் கொள்வதா?

பழைய குட்டை ரவிக்கை இப்போது ஃபேஷனாகிறது. அப்படித்தான் இதெல்லாம் மீண்டும் சுழற்சி முறையில் வருகிறது. பொதுவாக வீடுகளில் தலைவிரித்தால் உணவில் முடி சிக்க வாய்ப்பாகலாம். சுகாதாரத்திற்குக் கேடு. அதுதான் அபசகுனம் அது இது என்றார்கள். மற்றபடி அவரவர் முக அமைப்பிற்கு ஒத்துவரும் ஹேர் ஸ்டைல் ஓகே.

கே.வி. உமாமகேஸ்வரி, ஹௌரா.

ஒரு பெண் திருமணமாகாமல் வாழ்ந்தால் சமூகத்தில் அந்தஸ்து கிடைக்காது என்பது சில பேர் கருத்து. இது உண்மையா?

நிறைய விஷயங்கள் இன்றையச் சூழ்நிலையில் குப்பை என்றாகி விட்டது. அதிலே இதுவும் ஒன்று. மிகப் பரந்த சமூகச் சூழலில் பெண்ணின் திருமண வாழ்வு, அந்தஸ்து...? இதெல்லாம் பத்தாம்பசலித் தனம் என்றாகி விட்டது.

லட்சுமி சந்தானம், சென்னை - 59.

ஒருநாள் விடியற்காலை 3.30 மணிக்குத் தூக்கம் கெட்டு பால்கனிக்கு வந்தேன். ஏழாவது மாடி ஃப்ளாட்டிலிருந்து ஊரைக் கண்ணோட்டம் விட்ட போது மின்சார விளக்கு ஆங்காங்கே பிரகாசமாக எரிந்து ஊர் நிசப்தமாக சாந்தியுடன் காணப்பட்டது... ஒருமுறை மாலை பூங்காவில் ஒரு குழந்தையுடன் விளையாடின போது அகல விழித்த கண்ணுடன் முத்துப் பற்களைக் காட்டியபடி அது சிரித்தவிதம் களங்கம் தோஷம் இல்

மனத்தால் யாருக்கும் தீங்கு செய்யாத எனக்குக் கடவுள் ஏன் இந்த வியாதியைக் கொடுத்தார் என்று நினைத்து இரவில் தூங்குவதில்லை. காலனின் அழைப்புக் குரல் வெகுதூரத்தில் இல்லை என்று வருந்தினேன். குடும்பப் பொறுப்பை நான் கவனித்து வந்ததால் வீட்டு வரி கட்ட வேண்டிய விவரம், மற்ற விவரங்களையும் முன்னதாக கணவருக்குத் தெரிவித்து விட்டேன்.

இந்நிலையில் வீட்டில் வேலை செய்து வந்த பெண்மணி, 'இனி உன் புடவைகளைத் தோய்க்க மாட்டேன்' என்று கூறி, சாமான்களை மட்டும் கழுவி வைத்து விட்டுப் போவார். என் கணவர், "கவலைப்படாதே. நான் இருக்கிறேன் உனது துணிகளைத் தோய்க்க" என்று துணிகளைத் தோய்த்து வந்தார்.

என் கணவர், அவர் நண்பரிடம், எனக்கு ஏற்பட்டிருக்கும் வியாதியைக் குறித்துத் தெரிவித்தபோது, அவர் "நான் கொடுக்கும் துத்தி இலையை 15 நாட்கள் சாப்பிட்டு வந்தால் ரத்தக் கசிவு நின்று பூரண குணமடையும்" என்று தெரிவித்து, தண்ணீரில் துத்தி இலைகளை ஊறவைத்து, நன்றாகக் கொதிக்க வைத்து, ஒரு தம்ளர் ஆனதும் காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடும்படி அறிவுறுத்தினார். அவ்வாறே சாப்பிட்டு வந்ததில் பத்து தினங்களில் பூரண குணமடைந்து விட்டது.

துத்தி இலை மூலநோய்க்கும், சீதபேதிக்கும், இரத்தக்கசிவுக்கும், நீரிழிவு நோய்க்கும் ஏற்ற மூலிகை இலை என்றே சொல்லலாம்.

மருத்துவப் பரிசோதனையை அறவே நிறுத்தி விட்டேன். இது எல்லோருக்கும் பொருந்தும் என்று சொல்ல முடியாவிட்டாலும் சிலருக்காவது நிவாரணம் கிடைக்கும் என எண்ணியே தெரிவிக்கிறேன்.

— எஸ். விட்டாபாய், வேலூர் – 1.

'ஆயிரம் பொய் சொல்லியாவது ஒரு கல்யாணத்தை நடத்தணும்' கேள்வி வெளியிட்டிருந்தீர்கள். அந்தப் பழமொழியின் அர்த்தம் அதுவன்று.

'ஆயிரம் தடவை போய் சொல்லியாவது ஒரு கல்யாணத்தை நடத்தணும்' என்பதுதான் அந்தப் பழமொழி.

அதாவது பெண் வீட்டிற்கும், மாப்பிள்ளை வீட்டிற்கும் ஆயிரம் தடவை அலைந்தாவது கல்யாணத்தை நடத்தணும் என்பதுதான் கருத்து.

— தனலட்சுமி சுந்தசாமி, பாளையங்கோட்டை.

(இப்படி நிறையப் பேர் எழுதி இருக்கிறார்கள்.

— நன்றி)

லாமல் அழகாக இருந்தது...

என் கேள்வி - ஊர் தூங்கும் வேளை நிசப்தத்தை ரசித்தும்... குழந்தையுடன் மனம் விட்டு சிரித்து மகிழ்ந்தும் வாழ்ந்தால் வாழ்வு எவ்வளவு சோபிதமாக இருக்கும்? ஆசிரியை விளக்கம் வெளிச்சம் காட்டட்டுமே!

இதைப் படிப்பவர்கள் தூக்கம் நடுவே விழிப்பு வந்தால் ஜன்னல் வழியே பாருங்களேன். இதெல்லாம் வாழ்வின் சின்னச் சின்ன பரவசங்கள். இப்படி நிறைய இருக்கின்றன. கண்டுபிடித்து சந்தோஷம் அடையலாம்!

எஸ். பிரேமா, சென்னை - 21.

என்னுடைய பலவீனமே அழுகைதான். ஏதாவது வேண்டாத நிகழ்ச்சி, மனதுக்குக் கஷ்டம் தரும் சம்பவங்களை மனதால் நினைத்தால் கூடக் கண்களில் கண்ணீர் கொட்டுகிறது. இந்தப் பலவீனத்தால் ஏதாவது வாக்குவாதம் என்றால் கூட என் மனதில் நினைப்பதைத் தெளிவாகச் சொல்ல முடிவதில்லை. 'செவ்வாய், வெள்ளி என்று பார்க்காமல் எல்லாவற்றிற்கும் அழு' என்று கணவர் வேறு எரிந்து விழுகிறார். இனிமேல் அழவே கூடாது என்று மனதைக் கட்டுப்பாடாக வைத்தாலும் என்னையும் மீறிக் கண்ணீர் வந்து விடுகிறது.

நான் யோகா, தியானம் என்று ஏதாவது சொல்வேன் என்று நீங்களே அதெல்லாம் முயற்சி செய்து விட்டேன் என்று கூறி விட்டீர்கள். தியானம் என்பது இப்படிப்பட்ட உணர்ச்சிக் கலவைகளை வெறுமனே பார்ப்பதுதான். அதைச் சரியாகக் கற்று, பின்பற்றினால் இந்த நிலைமையில் இருந்து விடுபடலாம். அது போகட்டும்.

வாக்குவாதத்தின் போது அழுகை வந்தால், அழுகையை முடித்து விட்டுப் பிறகு பேசுங்கள். ஏதேனும் பாதிக்கும்போது அழுகை வந்தால் கதவை மூடிக் கொண்டு அழுங்கள். உங்கள் அழுகையைத் தீர்ப்பது போல 'இன்னும் அழு, இன்னும் அழு' என மனதிற்குக் கட்டளையிடுங்கள். தானே அழுகை நின்று விடும்.

அழும்போது உங்கள் முகத்தைப் பாருங்கள். எவ்வளவு அசிங்கமாக இருக்கிறது என்று தெரியும். அப்போதே அழுகை நின்று விடும்.

SSD OIL MILLS COMPANY LIMITED

(An ISO 9002 certified company)

16(19), Raghavaiah Road, T. Nagar, Chennai - 17. Ph: 815 6017, 815 6803.

Fax: 815 6612. email : ssdmktg@satyam.net.in

பதிமூன்று - பலரால் ராசியில்லாதது என ஒதுக்கப்படும் ஓர் எண்.

ஒரு பெரிய துக்கத்திற்குப் பிறகு பதிமூன்றாம் நாள்தான் சுபகாரியங்கள் துவக்கப்படுகின்றன.

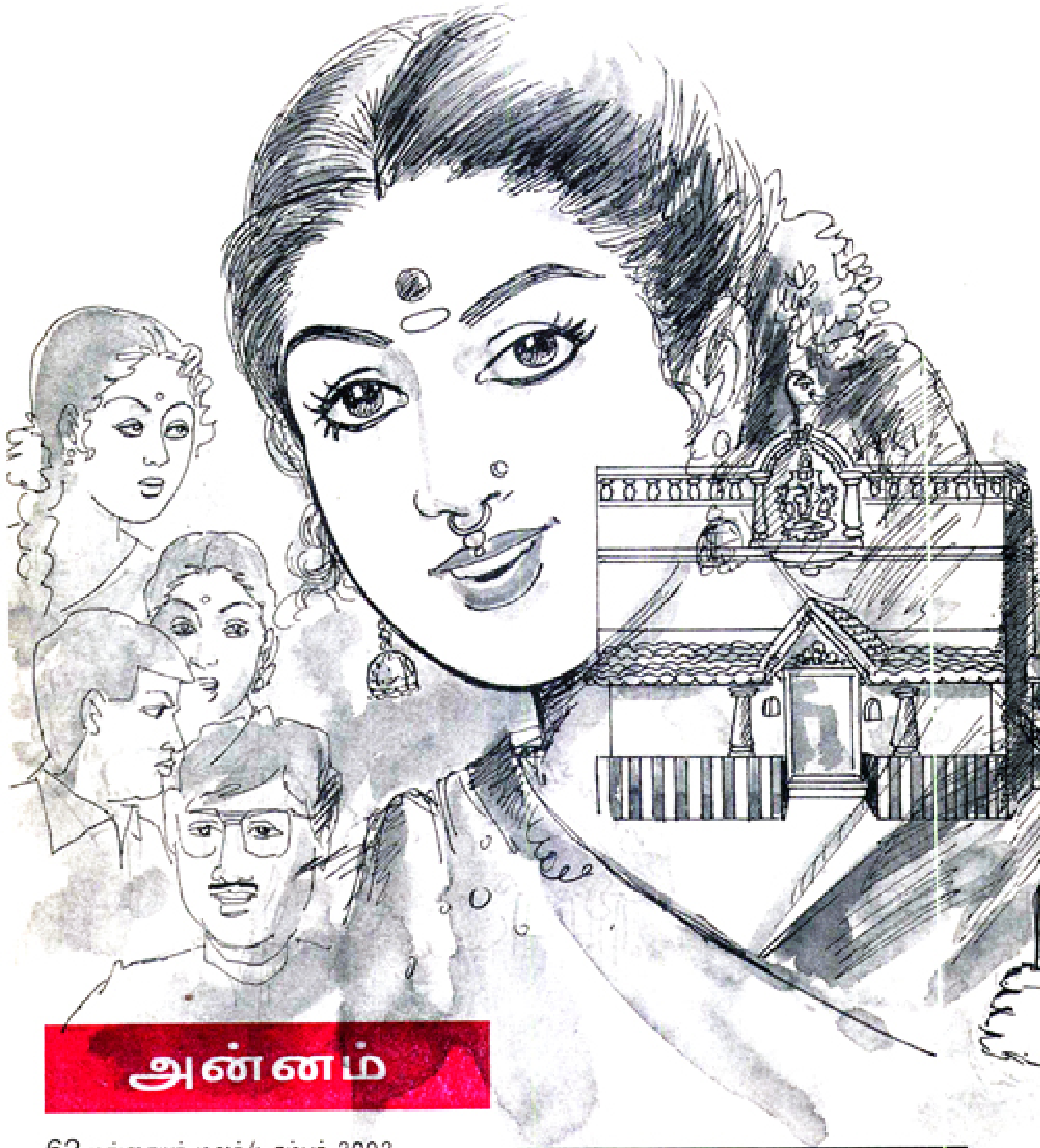
நாராயணன் வீட்டிலும் அப்படித்தான். அவர் மனைவி காலமாகி அன்று பதிமூன்றாம் நாள். மகராசி படுத்துக் கிடந்து யாருக்கும் சிரமம் வைக்காமல் 'பட்'டென்று போய் விட்டாள்.

லக்ஷ்மி எனப் பெயரிட்டதாலோ என்னவோ, அவளுக்குத் திருமகள் அருள் பூரணமாகவே இருந்தது. சந்தானலக்ஷ்மி கூட நன்றாகவே அருள்புரிந்திருந்தாள்.

மூன்று மணியான பிள்ளைகள் - அநிருத், அபிஷேக், ஆகாஷ்.

தங்க விக்கிரகங்கள் போல் இரண்டு பெண்கள் - அபிராமி, ஆனந்தி.

தாயை வழி அனுப்பி வைக்க அத்தனை பேரும் வந்திருந்தனர். அமெரிக்காவில் இருந்த



பெண் கூட. எல்லாக் காரியங்களும் குறைவில் லாமல் நடந்தன.

தன் ஜீவித காலத்தில் லக்ஷ்மி, வீட்டுப் புரோகிதருக்கு அள்ளி அள்ளிக் கொடுப்பாள். குலகுரு என வாய் நிறையச் சொல்வாள். அவள் போன பிறகும் அவள் எதிர் பார்த்ததற்கு மேலே நிறையவே கிடைத்தது. ஸ்வர்ணதானத்திற்கு நாராயணன் லக்ஷ்மியின் தாலிக் கொடியையே தந்து விட்டார்.

அம்மா வீடு!

பதிமூன்றாம் நாள் மதியம். மறுநாள் எல்லோரும் தங்கள் ஊர்களுக்குத் திரும்ப வேண்டும்.

லக்ஷ்மி தன் நகைகளை அவர்களுக்கு எப்படிப் பிரித்துக் கொடுக்க வேண்டும் என்று எழுதி வைத்திருந்தாள். பிள்ளைகள், பெண்கள் எல்லோரும் அறிந்ததுதான். அவள் விருப்பப் படியே நாராயணன் நகைகளைப் பிரித்துக் கொடுத்தார்.

அவள் பட்டுப் புடவைகளை ஒன்றிரண்டு



தவிர - மற்றவைகளை மகள்களும் மருமகள்களு மாகப் பிரித்துக் கொண்டனர். மனதிற்குள் அதிருப்தி இருந்தாலும் மாமனார் முன் காட்டிக் கொள்ளவில்லை.

தன் நிலபுலன்கள், தோப்புத் துரவுகள் எல்லாவற்றையும் நாராயணன் முன்பே விற்றிருந்தார். அவைகளை விற்று வந்த கணிசமான தொகையில்தான் பிள்ளைகளும் பெண்களும் சொந்தத்தில் வீடு வாங்கிக் கொண்டிருந்தனர்.

எஞ்சி நின்றது பழைய காலத்துக் கிராம வீடு. பெரிய வீடு. ஆனால் நன்றாகப் பராமரிக்கப்பட்ட வீடு. மூன்று கட்டு. இரண்டு திருமணங்களை ஒரே நேரத்தில் நடத்தலாம். நாராயணன் தன் மனைவியுடன் அங்கேதான் தங்கியிருந்தார்.

பார்த்துப் பார்த்து அவர் மூதாதையர் கட்டிய வீடு. இடித்து நிலைகள், தூண்கள், கதவுகள், உத்தரம், ஜன்னல்கள் என்று தனித் தனியாக விற்றாலும் பல லட்சங்கள் பார்க்கலாம்.

"உங்களில் யாராவது ஒருவருக்கு இந்த வீட்டைத் தர நான் விரும்புகிறேன். உங்கள் சாமர்த்தியத்தில், ஆண்டவன் புண்ணியத்தில் நீங்கள் எல்லோரும் நல்ல நிலையில் இருக்கிறீர்கள். இந்த வீட்டை விற்று வரும் பணத்தைப் பங்குபோட்டுக் கொள்ள வேண்டிய அவசியம் இல்லை. நீங்களே சொல்லுங்கள், யார் எடுத்துக் கொள்ளலாம் என்று. அவர்கள் பெயரில் வீட்டுப் பத்திரத்தை மாற்ற ஏற்பாடு செய்கிறேன்..."

ஐவர் முகங்களிலும் ஈ ஆடவில்லை. அசாதாரணமான மௌனம்.

"உங்களுக்குள் ஒருமித்தக் கருத்து இல்லையெனில் ஆண்டவன் சந்நிதியில் திருவுளச் சீட்டுப் போட்டுப் பார்த்து விடலாம்!" என்றார் நாராயணன்.

யாருக்கும் அதில் சம்மதம் இருப்பதாகத் தெரியவில்லை. ஏனெனில் யாருக்குமே அதைக் கூடப் பிறந்தவர்களில் ஒருவருக்கு விட்டுத் தரும் பெருந்தன்மை துளியும் இல்லை.

"இதில் யோசிக்க என்ன இருக்கிறது? நான் தானே அப்பா மூத்தவன். நியாயமாக எனக்குத் தான் சேர வேண்டும்!" என்றான் அனிருத்.

''அதெப்படி! எங்கேயோ லக்னோவில் வேலை பார்க்கும் உன்னால் இந்த வீட்டை எப்படிப் பார்த்துக் கொள்ள முடியும்? நான் பக்கத்தில் மதுரையில்தான் இருக்கிறேன். அடிக்கடி வந்து பார்த்துக் கொள்வேன்'' - அபிஷேக்.

"நீயா?" எனச் சிரித்தான் ஆகாஷ். "அம்மா காரியங்கள் முடியும் வரை லீவு எடுக்கவே ஆயிரம் சால்ஜாப்புச் சொன்னாய். இந்த வீடு ஒரு பொக்கிஷம். என்னால் இதைப் பராமரிக்க முடியும். திரைப்படம் எடுக்கவோ, டெலி சீரியல் எடுக்கவோ இந்த வீட்டைப் பார்த்தால் யாரும் விட மாட்டார்கள். நம் ஊருக்கே நான் ஆதாயம் தேடித் தருவேன்" - அவன் திரைப் படத் துறையில் கம்ப்யூட்டர் 'கிராபிக்ஸ்' நிபுணன். லட்சம் லட்சமாகச் சம்பாதிப்பவன்.

"எல்லோரும் ஒன்றை மறந்து பேசுகிறீர்கள். நான் பிறந்தது, வளர்ந்தது, படித்தது, வாழ்க்கைப்பட்டுப் புறப்பட்டது எல்லாம் இந்த வீட்டில். அப்பா... உங்களுக்கு ஞாபகம் இல்லையா?" எனக் கேட்டாள் அபிராமி.

உண்மைதான். உத்தியோக நிமித்தமாய் நாராயணன் நாடு முழுவதும் சுற்றிய போது எங்கெங்கோ பிறந்தவர்கள் மற்றவர்கள். கிராமத்து மருத்துவச்சி பிரசவம் பார்த்து இந்த வீட்டில் பிறந்த அபிராமி தாத்தா, பாட்டி செல்லம். அவள் கல்யாணம் கூட இந்த வீட்டில்தான் நடந்தது.

ஆனந்தி குறுக்கிட்டாள். "ஏதோ நான் அமெரிக்காவில் இருப்பதால் என்னை வெள்ளைக்காரியாகவே ஒதுக்கி விட்டீர்களா? நாங்கள் ரிடையரான பிறகு இங்கேதான் தங்குவோம், சொல்லுங்களேன். ஊமைக்கோட்டான் மாதிரி வாயை மூடிக் கொண்டு இருக்கிறீர்களே..."

அவள் கணவன் பாபு பூம்பூம் மாடு போலத் தலையாட்டினான்.

அவர்கள் ஓய்வு பெற இன்னும் இரண்டு மாமாங்க காலத்திற்கு மேல் இருந்தது.

நாராயணன் சொன்னார்.

"இதோ பாருங்கள். உங்களில் யாரையும் உயர்த்தி, தாழ்த்தி நான் பார்க்கவில்லை. என் பார்வையில் எல்லோரும் சமம். உங்கள் தரப்பு நியாயங்களை நீங்கள் சொல்லி விட்டீர்கள். இந்த வீடு இப்படியே இருக்கட்டும். நான் தொடர்ந்து இங்கேதான் இருக்கப் போகிறேன். ஆறு மாதங்கள் கழித்து ஒரு முடிவிற்கு வரலாம்."

பிரச்னை ஒத்தித்தான் போடப்பட்டு இருக்கிறது. வீடு யார் கையிலும் போகவில்லை. எவருக்கும் விட்டுத் தரக் கூடாது என்ற உறுதியில் ஐவரும் தீர்மானமாக இருந்தனர்.

துக்கத்திற்கு சுமுகமாக வந்தவர்கள் ஒருவரையொருவர் மனதிற்குள் சபித்துக் கொண்டு ஊர் திரும்பினர்.

நாராயணன் அவர்களை ஆறு மாதங்கள் காத்திருக்க வைக்கவில்லை. இரண்டே மாதங்களில் ஒரே மாதிரி ஐவருக்கும் கடிதம் எழுதினார்.

''நானும் இரவு பகலாக யோசித்துப் பார்த்தேன். மன்னித்துக் கொள்ளுங்கள். உங்களில் எவருக்கும் இந்த வீட்டை அடையத் தகுதியில்லை எனப் படுகிறது. கோபப்பட்டாலும் அதுதான் நிதர்சனமான உண்மை. என்னைப் பொறுத்தவரை இது வீடு அல்ல. ஒரு ஆலயம். என் மூதாதையர்கள் தெய்வங்களாக உலவும் ஒரு கோவில். உங்கள் எல்லோரையும் பெற்று எடுத்து வளர்த்த ஜீவனின் மூச்சு கலந்துள்ள ஒரு நந்தவனம். என் பார்வையில் இதில் கல்லோ, மரமோ, சுண்ணாம்போ தெரியவில்லை. உங்கள் மேல் அவள் காட்டிய பரிவும் பாசமும் - கண்டிப்பும் கூட - நாதமாக ஒலிக்கிறது. உங்கள் நன்மைக்காக அவள் செய்த பிரார்த்தனைகள், ஸ்மரித்துக் கொண்டிருந்த சுலோகங்கள் ரீங்காரமிடுகின்றன. உங்களில் யாருக்கும் இந்த உன்னதம் விளங்கவில்லை. எப்படியாவது என்றைக்காவது இதை எத்தனை லட்சமாக்கிப் பார்க்க முடியும் என்ற லாப நோக்கம்தான் இருக்கிறது.

ஆகவே, இந்த வீட்டைச் சில மாற்றங்களுடன் நம் ஊர் சிவன் கோவில் பெயரில் எழுதிக் கொடுத்து விட்டேன். அங்கு அவர்கள் கல்யாணங்கள் நடத்த அனுமதிப்பார்கள். தொடர்ந்து ஒரு வேதபாடசாலையும், திருமறைப் பள்ளியும் நடத்த ஏற்பாடுகள் செய்திருக்கிறேன்.

ஏனெனில் அங்கே குடிகொண்ட அம்பிகையும் உங்கள் அம்மாவும் வேறு அல்ல என நான் உறுதியாக நம்புகிறேன்."

கடிதத்தைப் படித்த ஒவ்வொருவருக்கும் கோபம் வந்தது உண்மை. மறுத்துப் பேச எந்த நியாயமும் அவர்களுக்குக் கிடைக்கவில்லை என்பதும் நிஜம்.

ஓடிச் செல்வதால் பயனில்லை. முன்கூட்டியே புறப்பட்டிருக்க வேண்டும். - ஃபாண்டெயின்;
தகவல் : அங்கயற்கண்ணி அம்மையப்பன்.

கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்காக

நூதன யோகா!

நாம் அந்த வகுப்பில் நுழைந்த உடனே அதன் தனித்துவம் புலப்பட ஆரம்பித்து விடும். அந்த வகுப்பு முழுவதும் மாணவ மணிகள் நிறைந்துள்ளார்கள் என்று நினைத்துக் கொண்டீர்களானால் ஏமாந்து போய் விடுவீர்கள். அவ்வறை முழுவதும் மூன்று மாதத்திலிருந்து ஒன்பது மாதம் நிறை கர்ப்பிணிவரை கர்ப்பிணிப் பெண்கள் உடம்பை அலட்டாமல், அதே சமயம் லாவகமாக யோகாசனங்களும், மந்திர உச்சாடனங்களும், தியானமும் செய்வதை பரவசத்துடன் பார்க்கலாம்.



அறையின் மத்தியில் நின்று கொண்டு அவர்களுக்கெல்லாம் ஒரு தாயாக எல்லாவற்றையும் சொல்லித் தந்து கொண்டிருப்பவர் டாக்டர் சுகாஸ் பிங்ளே, ஒரு தலை சிறந்த கைனகாலஜிஸ்டும், அருமையான யோகா ஆசிரியருமாவார்.

வாஷி என்ற புது மும்பையின் ஒரு பகுதியில் தான் "கர்ப்ப சன்ஸ்கார்" என்ற இந்த நூதன யோகா கேந்திரத்தை நடத்தி வருகிறார். இது மும்பையில் மட்டுமல்லாமல் இந்தியாவிலே கர்ப்பிணி பெண்களுக்காக மட்டுமே ஒரு மகப்பேறு மருத்துவரால் நடத்தப்படும் வித்தியாசமான பயிற்சிக் கூடமாகும்.



''கர்ப்ப சன்ஸ்கார்'' என்றால் என்ன?

குழந்தை பிறந்து சிறிது பெரிதான பிறகுதான் நாம் குழந்தைக்குப் பண்பாடு, கலாசாரம் பற்றிப் போதிப்போம். ஆனால் இங்கோ கர்ப்பத்திலிருக்கும் சிசுவிற்கே பண்பாடு பற்றி போதிக்கப்படுகிறது. அதுதான் இந்த யோகா கேந்திரத்தின் சிறப்பாகும்.

எப்படி இப்படிப்பட்ட பயிற்சிக் கூடத்தைத் திறக்க யோசனை வந்தது என்று டாக்டர் பிங்ளேயை கேட்ட போது,

''பெரும்பான்மையான தற்காலப் பெண்கள், டென்ஷன் வியாதிக்கு அடிமையாக உள்ளார்கள். அதுவும் அவர்கள் தாய்மை நிலையை அடையும்போது கேட்கவே வேண்டாம். மிகவும் மன அழுத்தத்திற்கு ஆளாகிறார்கள். அது உடலையும் பாதிக்கிறது. கூடவே பிறக்கப் போகும் குழந்தையின் மன, உடல் நிலைகளையும் பாதித்துவிடுகிறது. இதெல்லாம் என் நடைமுறை வாழ்க்கையில் என்னிடம் மருத்துவ சிகிச்சைக்காக வரும் பெண்களிடமிருந்து அறிந்து கொண்டபோது அதற்கு ஒரு விடை காணவே இம்மையத்தைத் தொடங்கினேன்''

என்கிறார்.

கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கு மன அழுத்தம் ஏன் வருகிறது?

டாக்டர் பிங்ளேயின் கருத்துப்படி, பெரும்பான்மையான கர்ப்பிணிப் பெண்கள் மன அழுத்தத்தால் அவதியுறுகிறார்கள். இதற்குப் பின்னால் நிறைய காரணங்கள் இருப்பினும் அதில் முக்கியமானது கூட்டுக்



குடும்ப முறை குறைந்து போனது. கூட்டுக் குடும்பத்தில் பெரியவர்களின் அறிவுரை மற்றும் ஆதரவு இருக்கும். அது ஒருவித பாதுகாப்பைத் தருகின்றது.

தனிக் குடித்தனத்தில் அதுவும் வேலைக்குச் செல்லாத பெண் என்றால் ஏகப்பட்ட நேரம் கையில் இருக்கும். கணவர் பிஸினஸ்மேன் அல்லது காலை சென்று இரவு, நேரம் கழித்துத் திரும்பும் வேலை என்றால் கேட்கவே வேண்டாம். வீட்டில் கணிப்பொறி இருந்தால் அது வேறொரு விதத்தில் இவர்களைக் குழப்பி விடும். கர்ப்பம், குழந்தை பற்றி தெரிந்து கொள்கிறேன் பேர்வழி என்று இவர்கள் விதவிதமான இன்டர்நெட் சைட்டுக்குச் சென்று விஷயங்களை சேகரிக்கும்போது வேண்டிய விஷயங்களுடன் வேண்டாத விஷயங்களும் தாராளமாக இருக்கும். அதையெல்லாம் படித்துவிட்டுத் தனக்கும் அப்படி ஆகிவிடுமோ, தன் குழந்தைக்கு அந்த நோய் வருமா என்றெல்லாம் வீணாகக் குழம்பும் போது மன அழுத்தம் சர்ர்ர்ரென்று கூடி அது தாய் சேய் இருவரின் உடல் மற்றும் மன நிலையை பாதிக்கக் காரணமாகிறது.

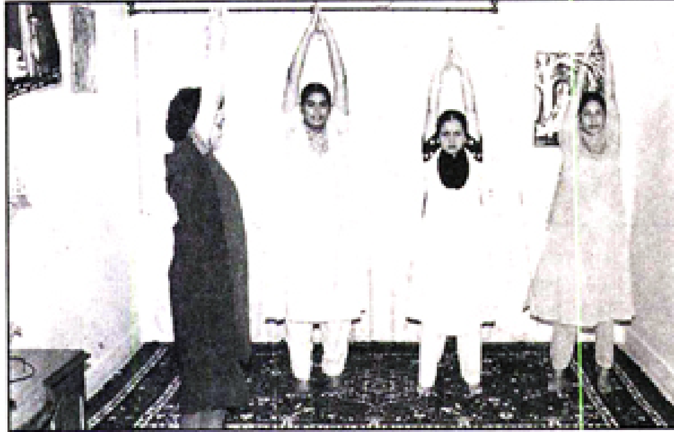
வேலைக்குச் செல்லும் கர்ப்பிணிப் பெண்களின் அவஸ்தை

வேலைக்குச் செல்லும் கர்ப்பிணி பெண்களின் அவஸ்தையோ வேறு விதமானது. வேலைக்குச் செல்ல வேண்டி மேற்கொள்ளும் பஸ், ரயில் பயணங்களாலும், வேலைப் பளு காரணமாகவும் அவர்களுக்கு மன அழுத்தம் நேரிடுகிறது.

பிடிக்காமல் கர்ப்பமுறும் பெண்களின் நிலை....

வேறு சில பெண்கள் கவனக் குறைவு காரணமாகக் கர்ப்பமுற நேரிடுகிறது. அதைத் தவிர்க்க நினைத்து அபார்ஷனுக்குச் செல்லும் போது கால கெடு முடிவடைந்து உயிருக்கு ஆபத்து மற்றும் வேறு பல காரணங்களால் குழந்தையைச் சுமக்க நேரிடும் போது அந்த மன அழுத்தத்திற்கு ஆளாகிறார்கள்.

டாக்டர் பிங்ளேயின் கருத்துப்படி இம்மன அழுத்தம் மிக, மிக அபாயகரமானது. அது குழந்தை



யின் வளர்ச்சிக்குக் காரணமான ஊட்டச்சத்தின் குழாய்களை அழுத்தி IUGR (Intra Uterine Growth Retardation) என்ற கரு வளர்ச்சியின்மைக்குக் காரணமாகி விடும். மேற்கண்ட காரணங்களால் அவதியுறும் பெண்களை அந்நிலையிலிருந்து வெளிக் கொணர்ந்து அறிவும், ஆற்றலும் நிறைந்த குழந்தைகளை உருவாக்கவே இந்த "கர்ப்ப சன்ஸ்கார்" யோகா கேந்திரம் செயல்படுகிறது.

தனது 17 வருட யோகப் பயிற்சியையும், தனது மருத்துவப் படிப்பையும் செயல்படுத்தி இப் பயிற்சிக் கூடம் தொடங்கியுள்ளார்

டாக்டர் பிங்ளே.

அறிவும், ஆற்றலும் உடைய குழந்தையைப் பெறுவது எப்படி?

இங்கு நடத்தப்படும் வகுப்புகள் ஆறு அல்லது ஏழு பிரிவுகளாக்கப்படுகின்றன. ஓரோர் வகுப்பும் ஒரு மணி நேரம் நடத்தப்படுகிறது. ஓரோர் வகுப்பையும் ஐந்து பிரிவுகளாகப் பிரிக்கிறார்கள். முதலில் யோகாசனப் பயிற்சி, பின்னர் தியானம், இறை வழிபாடு, இலகு வேத பயிற்சிகள் முடிவில் மந்திர உச்சாடனத்துடன் வகுப்பு முடிவடைகிறது.

இவ்வகுப்பில் பாராட்டத்தக்க விஷயம் என்னவென்றால் இங்கு வரும் பல மதங்களைச் சேர்ந்தவர்கள் மந்திரம் மற்றும் ஸ்லோக உச்சாடனத்திற்கு மறுப்பு சொல்லாமல் சிசுவிற்கு அது நன்மையைத் தரும் என்ற சிந்தனையை மட்டுமே மனத்தில் கொண்டு ஒத்துழைக்கின்றனர்.

ஆனால் வகுப்பு முடிவடையும் தருணத்தில் அவரவர் மத நூல்கள், பகவத் கீதை, பைபிள், குரான், குருகிரன்த் சாகிப் எதுவானாலும் அமைதியாகப் படிக்கலாம்.

பிராணாயாம் மூச்சுப் பயிற்சியும் இங்கு சொல்லிக் கொடுக்கப்படுகிறது. டாக்டர் பிங்ளேயின் கருத்துப்படி பிராணாயாமப் பயிற்சியினால் கிடைக்கும் ஆக்ஸிஜன் உடல் அயற்சியைக் குறைத்து ஆரோக்கியமான குழந்தைப் பிறப்பதற்கு அடிகோலுகிறது.

கர்ப்பிணிப் பெண்கள் எந்த வகை யோகாசனங்கள் செய்யலாம்?

இப்பயிற்சிக் கூடத்திற்கு வரும் பெண்களின் உடல்நிலை நன்கு பரிசோதிக்கப்படுகிறது. பின்னர் அவரவர் உடல் நிலைக்குத் தகுந்த மாதிரி யோகாசனங்கள் சொல்லித் தரப்படுகின்றன. உதாரணத்திற்குச் சிலருக்கு பி.பி. இருக்கக் கூடும். வேறு சிலருக்கோ வெரிகோஸ்வெயின் குறைபாடு, நீரிழிவு நோய், அஸிடிட்டி, முதுகு வலி போன்றவை இருக்கக் கூடும்.

ஆனால் எல்லோருமே செய்யக்கூடிய எளிய ஆசனங்களும் இங்கு கற்றுத்தரப் படுகின்றன. உதாரணத்திற்கு வஜ்ராசனம், பூனைப் போன்று இருக்கும் ஆசனம், உமங்காசனம் மற்றும் 'கேஜெல்' என்ற கருப்பைக்கு உறுதியூட்டும் பயிற்சி போன்றவை. இவ்வகை ஆசனங்களும், உடல் பயிற்சிகளும் உடலை உறுதியாகவும் பலமுள்ளதாகவும் ஆக்குகிறது. தியானம், இறைவழிபாடு, மந்திர உச்சாடனம், குறிப்பாக இங்கு சொல்லிக் கொடுக்கபபடும் காயத்திரி மந்திரம் மனதை வலுவடைய வைத்து பிரசவத்தைத் தைரியமாக எதிர் நோக்கவும், எளிதானதாக்கவும் செய்ய வைக்கிறது.

கர்ப சன்ஸ்காரில் சொல்லிக் கொடுக்கப் படும் பயற்சி ஆறு அல்லது ஏழு வகுப்புகளில் முடிந்தவுடன், வீட்டிலே அதை தினமும் பயிற்சி செய்து வர வேண்டும்.

பரவசத்துடன் கூறுகிறார் டாக்டர் பிங்ளே – "இங்கு பயிற்சிப் பெற்ற பெண் ஒருவரின் குழந்தைக்கு ஒன்றரை வயது இருக்கும் போது வீட்டில் காயத்திரி மந்திரத்தை தந்தை உச்சரித்தபோது சடாரென்று திரும்பிப் பார்த்து, மகிழ்வோடு கையைத் தட்டத் தொடங்கியதாம். இதிலிருந்து நன்கு தெரிகிறது தாயின் வயிற்றிலிருந்து வ்யூக மந்திரத்தைக் கேட்ட அபிமன்யு போலவே எல்லா குழந்தைகளும் உள்ளன."

நல்ல அறிவும், ஆற்றலும், பண்பாடும் பிறந்த பிறகு சொல்லித் தருவதைவிட தாயின் வயிற்றிலிருக்கும் போதே சொல்லிக் கொடுக்கும் கர்ப்ப சன்ஸ்கார் யோகா கேந்திரம் போல பல, இந்தியா முழுவதும் திறக்கப்பட்டால் நிச்சய பண்பாடுள்ள பல தலைமுறைகளை உருவாக்கி இந்திய மண்ணிற்குப் பெருமை தேடித் தரலாம்.

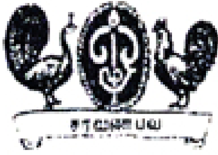
– மித்ரா முரளீதரன்

காய்ந்த மிளகாய் டப்பாவைக் காலி செய்யும்போது அடியில் கிட்டத்தட்ட ஒரு ஸ்பூன் விதை இருந்தது சற்று மண்ணுடன். காலியாக இருந்த பூச்சட்டியில் மண்போட்டு தூவி விட்டேன். சென்ற மாத மழைக்குப் பிறகு பார்த்தால், கிட்டத்தட்ட இருபதுக்கும் மேல் செடி முளைத்திருந்தன. நீங்களும் செய்யலாமே தொட்டியிலோ இல்லை இடம் இருந்தாலோ.

– விஜயலட்சுமி சிவசுப்ரமணியம்



புத்தாண்டு & பொங்கல் நல்வாழ்த்துக்கள்!



குமரன் டிராவல்ஸ்

20, வடக்கு சித்திரை வீதி, மதுரை- 625001. போன்: 621519.

Phone : 621519 Cell No: 98423 - 52105

காபி, டிபன், சைவ உணவுடன் 3 TIER ரயில் சுற்றுலாக்கள்

காசி - அமிர்தசரஸ் - ஜெய்ப்பூர் - உதயபூர்

பூரி - கோனார்க் - புவனேஸ்வர் - கல்கத்தா - கயா - காசி - சாரனாத் - வியாசகாசி - அயோத்தியா - திரிவேணி - ஹரித்துவார் - ரிஷிகேஷ் - அமிர்தசரஸ் - வாகா - (இந்தியா - பாகிஸ்தான் - எல்லை.) - டெல்லி - ஆக்ரா - மதுரா - பிருந்தாவன். **22.2.2003** மற்றும் **14.3.2003** மற்றும் **19.4.2003** மற்றும் **2.5.2003** மற்றும் **8.5.2003** மற்றும் **16.5.2003** மற்றும் **19.6.2003** மற்றும் **1.8.2003** மற்றும் **15.9.2003** மற்றும் **20.10.2003** மற்றும் **15.11.2003** முதல் **16** நாட்கள் ரூ. **5990** (முன்பணம் ரூ. **3000.**) இத்துடன் ஜெய்ப்பூர் - உதயபூர் - மவுண்ட்அபு - உஜ்ஜயினி - பார்த்துவர **23** நாட்கள் ரூ. **8290.** (முன்பணம் ரூ. **4500.**)

22.2.2003ல் புறப்படுவது காசி - மகாசிவராத்ரி சுற்றுலா.

20.10.2003ல் புறப்படுவது தீபாவளி கங்காஸ்நான சுற்றுலா.

காசி - நேப்பாள் - டார்ஜிலிங் - நைநிடால்

பூரி - கோனார்க் - புவனேஸ்வர் - கல்கத்தா - டார்ஜிலிங் - காசி - நேப்பாள் - அயோத்யா - திரிவேணி - **19.4.2003** மற்றும் **16.5.2003** முதல் **16** நாட்கள் ரூ. **5990.** (முன்பணம் ரூ. **3000.**) இத்துடன் நைநிடால் - டெல்லி - ஆக்ரா - மதுரா - ஹரித்துவார் - ரிஷிகேஷ் பார்த்துவர **23** நாட்கள் ரூ. **8290.** (முன்பணம் ரூ. **4500.**)

சிம்லா - குளு - மணாலி - அமிர்தசரஸ்

டெல்லி - ஆக்ரா - சிம்லா - குளு - மணாலி - குப்ரி - வஷிஷ்டாபாத் - ரோத்தங்பாஸ் - பிஞ்சோர்கார்டன் - சண்டிகார் - அமிர்தசரஸ் - **19.4.2003** மற்றும் **8.5.2003** மற்றும் **19.6.2003** முதல் **16** நாட்கள் ரூ. **5990.** (முன்பணம் ரூ.**3000**) இத்துடன் - ஜெய்ப்பூர் - உதயபூர் - மவுண்ட்அபு - உஜ்ஜயினி - பார்த்துவர **23** நாட்கள் ரூ. **8290.** (முன்பணம் ரூ. **4500.**)

இலவச சுற்றுலா - FREE TOUR.

எங்கள் நிறுவனத்தின் 31ம் ஆண்டை முன்னிட்டும், 2003, புத்தாண்டு & பொங்கல் திருநாளை முன்னிட்டும், மேற்கண்ட சுற்றுலாவிற்குரிய முன்பணத்தை 31.12.2002க்குள் செலுத்தும் 16 நாட்கள் சுற்றுலா அன்பர்கள், கீழ்கண்ட 8 நாட்கள் பஸ் சுற்றுலாவிலும், 23 நாட்கள் சுற்றுலா அன்பர்கள், கீழ்கண்ட 9 நாட்கள் ரயில், பஸ் சுற்றுலாவிலும், **2003ம்** ஆண்டுக்குள், ஏதேனும் ஒரு தேதியில், ஏதேனும் ஒரு சுற்றுலாவில் இலவசமாக கலந்து கொள்ளலாம். இலவச பஸ் சுற்றுலாவில் கலந்து கொள்ள இயலாதவர்கள், வித்தியாச தொகையை செலுத்திவிட்டு ரயில், பஸ் சுற்றுலாவில் கலந்து கொள்ளலாம் அல்லது குடும்பத்தில் உள்ள வேறு நபரை அனுப்பலாம். அவ்வாறு வேறு நபரை அனுப்பும் சூழ்நிலை ஏற்பட்டால், அந்த விவரத்தை ஒரு மாதம் முன்பே, எங்களுக்கு தெரிவிக்கும்படி கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

ரயில் & பஸ் சுற்றுலாக்கள்

MUMBAI - AJANTHA - ELLORA - (GOA)- பம்பாய் - அஜந்தா - எல்லோரா - அவுரங்காபாத் - நாசிக் 20.12.2002 மற்றும் 1.2.2003 மற்றும் 19.4.2003 மற்றும் 16.5.2003 மற்றும் 15.9.2003 முதல் 9 நாட்கள் ரூ. 3290. (இத்துடன் - கோவா - ஷீரடி - முக்திதாம் - தபோவனம் பார்த்துவர (மொத்தம் 12 நாட்கள்) ரூ. 4390.

MUMBAI - PANDARIPURAM - HYDERABAD - விஜயவாடா - ஹைதராபாத் - சோலாப்பூர் - பண்டரிபுரம் - பம்பாய் 1.3.2003 மற்றும் 4.4.2003 முதல் 9 நாட்கள் ரூ. 3290. (இத்துடன் - கோவா - ஷீரடி - முக்திதாம் - தபோவனம் பார்த்துவர (மொத்தம் 12 நாட்கள்) ரூ. 4390

டீலக்ஸ் பஸ் சுற்றுலாக்கள் 3 x 2 Seats

ANDHRA - (EAST): ஸ்ரீ காளஹஸ்தி - திருப்பதி - தண்டகாருண்யம் - ஸ்ரீ சைலம் - ஹைதராபாத் - பத்ராசலம் - பெனுகொண்டா - விஜயவாடா - மங்களகிரி - 23.4.2003 மற்றும் 23.7.2003 முதல் 8 நாட்கள் ரூ. 1990. (சென்னை To சென்னை.)

ANDHRA - (WEST): ஸ்ரீ காளஹஸ்தி - திருப்பதி - தண்டகாருண்யம் - அஹோபிலம் - மகாநந்தி - ஸ்ரீ சைலம் - நடுகைலாயமலை - மந்த்ராலயம் - புட்டபர்த்தி - வள்ளிமலை - 3.2.2003 மற்றும் 24.3.2003 முதல் 8 நாட்கள் ரூ. 1990. (சென்னை To சென்னை.)

KARNATAKA: தென்பண்டரிபுரம் - மைசூர் - சுப்ரமண்யா - தர்மஸ்தலம் - கட்டீல் - உடுப்பி - தென்கைலாயமலை - ஸ்ரீ மூகாம்பிகை - சிருங்கேரி - பேளூர் - ஹலபேடு - சரவணபெலகுலா - பெங்களூர் - 12.2.2003 மற்றும் 6.3.2003 மற்றும் 5.6.2003 முதல் 8 நாட்கள் ரூ. 1990. (மதுரை To மதுரை.)

KERALA: மலைநாட்டு திருப்பதிகள் - தென்பண்டரிபுரம் - குருவாயூர் - சோட்டாணிக்கரை - வைக்கம் - காலடி - திருவனந்தபுரம் - சிவகெங்கை நீர்வீழ்ச்சி - நவதிருப்பதிகள் - திருச்செந்தூர். 24.1.2003 மற்றும் 22.2.2003 முதல் 8 நாட்கள் ரூ. 1990. (மதுரை To மதுரை)

குமரன் டிராவல்ஸ் வழங்கும் சூப்பர் சலுகை திட்டம்:

31.12.2002க்குள் ரூ.10000. (ரூபாய் பத்து ஆயிரம் மட்டும்) முழுமையாக, ஒரே தவணையில் செலுத்தும் ஒவ்வொருவரும் ரூ. 15000. (ரூபாய் பதினைந்து ஆயிரம் மட்டும்) மதிப்பிற்கு மேற்கண்ட எந்த சுற்றுலாவிலும் 2003ம் ஆண்டுக்குள் கலந்து கொள்ளலாம். ஏதாவது ஒரு சுற்றுலாவில் கலந்து கொண்டபின் அவரால் மீதமுள்ள பாக்கித் தொகைக்கு சுற்றுலா வர இயலாவிட்டால், மீதமுள்ள மதிப்பிற்கு, குடும்பத்தில் உள்ள வேறு நபரை அனுப்பி வைக்கலாம். (இச்சலுகை சுற்றுலா திட்டத்தில் சேர்பவர்களுக்கு, இலவச சுற்றுலா கிடையாது என்பதை தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.) இத்திட்டத்தில் 100 அன்பர்கள் மட்டுமே சேர்த்துக் கொள்ளப்படுவார்கள்.

குமரன் டிராவல்ஸ்

கிளை: P.V.T.ஷாப்பிங் காம்ப்ளக்ஸ், 22, ரெங்கநாதன் தெரு,

(முருகன் டெக்ஸ்டைல்ஸ் எதிரில்) சென்னை - 600 017. போன்: 4323105 & 4342789

அன்னதானப்பிரபுவே சரணம் ஐயப்பா!

கார்த்திகை முதல் மகர ஜோதி வரை ஐயப்ப பக்தர்களுக்கு சபரிமலையில் அன்னதானம் செய்திட அரிய வாய்ப்பு!

பேரன்புடையீர்!

வணக்கம். சபரிநாதன் வீற்றிருக்கும் மலை, ஸ்ரீராமனுக்கு சபரி கனி கொடுத்த இடம், ஐயன் ஹரிஹரசுதன் ஐயப்பன் அமர்ந்து அருளாட்சி புரிந்து மகரஜோதியாக காட்சி தரும் திருமலைதான் சபரிமலை.

எல்லையில்லாப் பேருளைப் பொழியும் ஐயப்பன் மனிதகுலத்தின் தொல்லைகளைக் களையவே அவதாரம் எடுத்தவர். வேண்டிவரும் பக்தர்களுக்கு, விரைவாக வரம் தரும் தெய்வம்தான் நம் சபரிமலை ஐயப்பன்.

விரதங்களுக்கும் முழுவடிவம் தந்த தெய்வம், ஒழுக்கத்திற்கு பாதை வகுத்த தெய்வம் என நமக்குத் தெரிந்தாலும், நோன்பிருந்து வழிபாடு செய்ய முடியாதவர்கள் ஆயிரம் ஆயிரம் பேர்கள், நோன்பிருந்து வழிபட்டாலும் நடந்து சென்று மலையேறி, பதினெட்டு படி மிதிக்க முடியாதவர்கள் ஆயிரமாயிரம் அன்பர்கள்.

பாமரர் முதல் மெத்தப் படித்தவர்கள் வரை, பரம ஏழை முதல் பல கோடிக்கு அதிபதிகள் வரை வித்தியாசம் பாராமல் சரண கோஷம் பாடி, பேட்டை துள்ளி ஆடி, பம்பாவிலிருந்து நடந்து சென்று, பக்திப்பரவசத்தோடு பதினெட்டு படிகள் ஏறி, வில்லாளி வீரனை, வீரமணிகண்டனை தரிசித்து ஆனந்தம் அடைபவர்கள் கோடானுகோடி பக்தகோடிகள்.

மகர ஜோதியை நேரில் தரிசிக்க முடியாதவர்களுக்கும் மனக்கண்ணில் மகரஜோதி காட்டவே, ஐயனின் திருவருளைப் பெறவே கார்த்திகை முதல் மகர ஜோதி வரை மண்டல விரதம் இருந்து செல்லும் ஐயப்ப பக்தர்களுக்கு சபரிமலையில் (பம்பாவில்)"ஸ்ரீ அன்னபூரணி அன்னதான ஸேவா டிரஸ்ட்" மூலம் அன்னதானம் செய்ய உள்ளோம். சபரிமலையில் அன்னதான திருப்பணிக்கு தங்களால் இயன்ற நன்கொடையை அனுப்பி ஐயனின் பேரருளைப் பெற வேண்டுகிறோம்.

★ தாங்கள் அளிக்கும் நன்கொடை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் அன்புடன் ஏற்றுக்கொள்ளப்படும்.

★ ரூ.500/ - அனுப்பும் ஆன்மீக அன்பர்களுக்கு, 'ஆன்மீகம்' மாத இதழ் ஒரு ஆண்டிற்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.

★ ரூ.1000/ - அனுப்பும் ஆன்மீக அன்பர்களுக்கு, 'ஆன்மீகம்' மாத இதழ் இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.

★ ரூ.5000/ - அனுப்பும் ஆன்மீக அன்பர்களுக்கு, 'ஆன்மீகம்' மாத இதழ் பத்து ஆண்டுகளுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.

ரூ.500, ரூ.1000, ரூ.5000 அனுப்பும் ஆன்மீக அன்பர்களுக்கு சபரிமலையில் ஐயப்பன் பாதங்களில் பூஜிக்கப்பட்ட ஐயப்பன் வெள்ளி டாலருடன் பிரசாதங்களும் அனுப்பி வைக்கப்படும்.

★ பிள்ளை வரம் வேண்டும் ★ கல்வியில் முதல் நிலை பெறவேண்டும் ★ தொழிலில் முன்னேற்றம் வேண்டும்
★ நோய், நொடி பிணிகளிலிருந்து விடுபட வேண்டும் ★ வழக்குகளிலிருந்து விடுதலையாக வேண்டும்
★ குடும்பத்தில் திருமணம் போன்ற சுபநிகழ்ச்சிகள் தங்குதடையின்றி, தாமதமில்லாமல் நடைபெற வேண்டும்
★ கடன்கள் வசூலாக வேண்டும் ★ மனதில் நிம்மதி நிலவ வேண்டும் ★ வீட்டில் மகிழ்ச்சி பொங்க வேண்டும்

இதில் எந்த வேண்டுதல் என்பதைக் குறிப்பிட்டு யாருக்காக இந்த பிரார்த்தனை செய்து அன்னதானம் செய்ய வேண்டும் என்பதை பெயர், நட்சத்திரம், கோத்திரம், பிறந்த நாள் அல்லது திருமண நாள் இவைகளையும் தெளிவாக முழுவிலாசத்தோடு எழுதி அனுப்பவும். உங்களுக்காக ஐயப்பனிடம் பிரார்த்தனை செய்து உங்கள் பெயரில் சபரிமலையில் (பம்பாவில்) ஐயப்ப பக்தர்களுக்கு அன்னதானம் செய்கிறோம்.

அன்னதானத் திருப்பணிக்கு நீங்கள் அனுப்பும் நன்கொடையை, (Sri Annapoorani Annadhana Seva Trust, Chennai - 4) என்ற பெயரில் Cheque/D.D/M.O மூலம் கீழ்க்கண்ட முகவரிக்கு அனுப்பி ஐயப்பனின் பேரருளைப் பெற அன்புடன் வேண்டுகிறோம்.



நன்கொடைகளுக்கு 80 G பிரிவின்படி வரிவிலக்கு உண்டு.

Cheque / D.D / M.O அனுப்ப வேண்டிய முகவரி :

ஸ்ரீ அன்னபூரணி அன்னதான ஸேவா டிரஸ்ட்

SRI ANNAPOORANI ANNADHANA SEVA TRUST (Regd.)

68, Nadu Street, (Opp: Sri Kapaleeswarar Temple), Mylapore, Chennai - 600 004.

Tel : 4959302 Fax : (044) 7102308 E-mail: siva siva@vsnl.net

ஐயப்பமார்கள் விரதம் இருக்கும்போது சபரிமலையில் அன்னதானம் செய்தால் எல்லையில்லா புண்ணியம் பெறலாம்!





வெள்ளையனை வெளியேற்று!

ஆங்கிலேயர் ஆட்சிக் காலத்தில் சென்னை மாகாணம் தெலுங்கு தேசத்திலுள்ள கஞ்ஜம் ஜில்லா வரை வியாபித்திருந்தது. இந்த ஜில்லாவிலுள்ள அஸ்கா என்ற ஊரில்தான் முதன் முதலாக வெள்ளைச் சர்க்கரை ஆலை நிறுவப்பட்டது. இதனால் வெள்ளைச் சர்க்கரை 'அஸ்கா ஜீனி' என்று அழைக்கப்படலாயிற்று.

ஊட்டச்சத்துகள் நிறைந்த இயற்கையான கரும்புச் சாற்றிலிருந்து செயற்கையான முறையில் அஸ்கா ஜீனி தயாரிக்கப்படுகிறது. இச் செயற்கை முறையைச் சுத்திகரித்தல் என்றும் சொல்லுகிறார்கள். சுத்திகரிக்கப்பட்ட எண்ணெய், மைதா மாவு, உப்பு, சர்க்கரை போன்ற எல்லா உணவுப் பண்டங்களுமே, தங்களிடமிருந்த போஷாக்குச் சத்துகளை இழந்து விடுகின்றன.

அது மட்டுமின்றி, நமது உடலில் சுரக்கும் பல்வேறு ஜீரண நீர்களுக்கும் இச் சத்திழந்த செயற்கை உணவு வகைகளை ஜீரணம் செய்வதற்கு சக்தியில்லை. இவற்றை எரித்து வெளியேற்றுவதற்கு வைட்டமின் 'பி', கால்ஷியம் போன்ற ஊட்டச் சத்துகள் நம் உடலிலிருந்து நம்மை அறியாமல் கணிசமான அளவிற்குச் செலவிடப்படுவதால் இவை கொள்ளத் தக்கவை அல்ல, அவசியம் தள்ளத்தக்கவை என்று விஞ்ஞானிகள் கூறுகிறார்கள்.

வெள்ளைச் சர்க்கரை உபயோகிக்கக் கூடாது என்பதற்கு மெய்ஞானிகள் கூறும் காரணம் வேறு வகையானது.

பழுப்பு/கறுப்பு நிறமுள்ள கரும்புச் சாற்றை வெள்ளை நிறமுள்ள ஜீனியாக மாற்றுவதற்கு, எரித்துச் சாம்பலாக்கப்பட்ட மிருகங்களின் எலும்புகள் பயன்படுத்தப்படுவதால் இது 'சைவ உணவு' என்ற தகுதியை இழந்து, பகவானுக்குப் படைக்கப்படுவதில்லை.

ஸ்ரீரங்கம் போன்ற புராதன கோயில்களிலும், மடாலயங்களிலும் அஸ்கா ஜீனியால் இனிப்புப் பலகாரங்கள் செய்யப்படுவதில்லை. வெல்லம் அல்லது நாட்டுச் சர்க்கரை மட்டுமே பயன்படுத்தப்படுகிறது. இந்த நல்ல நியமத்தைக் கடைபிடித்து நாமும் ஏன் கடைத்தேறக் கூடாது?

'வெள்ளை விஷம்' என்ற விருது பெற்ற அஸ்கா ஜீனி தன் மீது பாசம் வைத்தவர்களுக்குப் பல நோய்களைப் பரிசளிக்கிறது.

— டி. ரங்காசாரி

நியூஸ் சரவெடி

⌘ சென்னையில் தொடர்ந்து பெய்த அடை மழையால் மாநகரமே தண் ணீரில் மூழ்கித் தத்தளித்தது. ஆங்காங்கே சாலைகளில் குளம், ஏரி என்றெல்லாம் தோன்றி பல வீடுகள், குடிசைகள் நீரில் மூழ்கி, சாலைகள் எங்கும் டிராபிக் ஜாம் ஏற்பட்டு மக்கள் அனைவரும் திண்டாடிப் போய் விட்டனர். முக்கியச் சாலையான அண்ணா சாலை உட்பட, நகரத்தில் அனைத்து சாலைகளும் மழையால் மிகவும் சேத மடைந்தன. மழை விட்ட பின்பும் சாலைகளில் வெள் ளம் வடியாமல், கல்லூரி, பள்ளி மற்றும் வேலைக்குச் செல்வோர் பாடு திண் டாட்டமாகியது.

சென்னை மற்றும் புற நகர்ப் பகுதிகளில் மழை யினால் பாதிக்கபட்ட இடங்களை, ஹெலிகாப்டர் மற்றும் காரில் சென்று பார்வையிட்டார் முதல்வர். சாலைகளை உடனடியாகச் செப்பனிட, 104 கோடி ரூபாய் ஒதுக்கியுள்ளது தமிழக அரசு.

⌘ சென்னைக்கு வரும் வெளி யூர்ப் பேருந்துகளுக்காக கோயம் பேடில் பிரம்மாண்டமான புறநகர் பஸ் நிலையம் ஒன்று இம்மாதம் 18ம் தேதி தமிழக முதல்வரால் திறந்து வைக்கப்பட் டுள்ளது. 35 ஏக்கர் பரப்பளவில், 100 கோடி ரூபாய்ச் செலவில் இந்தப் புறநகர் பஸ் நிலை யம் கட்டப்பட்டுள்ளது. இது தெற்காசி யாவிலேயே மிகப் பெரிய பஸ் நிலையம் என் றும், ஒரே நேரத்தில் 272 பஸ்கள் இங்கு வந்து நிற்க முடியுமாம். இனி நெருக்கடியான பாரி ஸில் சென்று வெளியூருக்குப் பஸ் ஏறாமல் ரிலாக்ஸ்டாக இங்கு வந்து பயணிக்கலாம். இந்தப் புதிய பஸ் நிலையத்தால் அண்ணா சாலை, மற்றும் பாரீஸில் போக்குவரத்து வெகு வாகக் குறையும் என்று எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.

⌘ அகில இந்தியப் பெண்கள் சுதந்திர அமைப்பின் உறுப்பினரான சுஜாதா மனோகர் சில விளம்பரங்களில் பெண்களின் திறமையை தாழ்த்தியும், பெண்களைச் சுமையாகக் காட்டி விருப்பதையும் எதிர்த்து வழக்குத் தொடுத்திருக் கிறார். முகம் வெளுக்க வைக்கும் கிரீம். பேர்



• சாலையெங்கும் வெள்ளம்!

அண்ட் லவ்லி விளம்பரத்தில் மகள் சுமை என்பதாகவும், எல்.ஐ.சி. விளம்பரத்தில் பூண் தான் வீட்டின் சொத்து, மகள் ஒரு கடன் என்ப தாகவும்; ஐ.சி.ஐ.சி.ஐ. விளம்பரத்தில் கண வனின் சேமிப்புதான் பின்னால் மனைவியை வாழ வைப்பதாகவும் காட்டியிருக்கிறார் கள். எத்தனையோ துறையில் ஆண் களை மிஞ்சிப் பெண்கள் பெருமைசேர்த்துக் கொண்டிருக் கும் காலம் இது. இப்படிப்பட்ட விளம்பரங்கள் பெண்களின் பெருமையைக் குலைப்பதாக உள்ளது என்பதே இவர் பெண்கள் சார்பாக கொடுத் திருந்த முறையீடு. முறைப்படி பரிசீலனை செய்வதாக நேஷனல் மனித உரிமை கமிஷன் கூறியுள்ளது.



• புக்கர் பரிசு



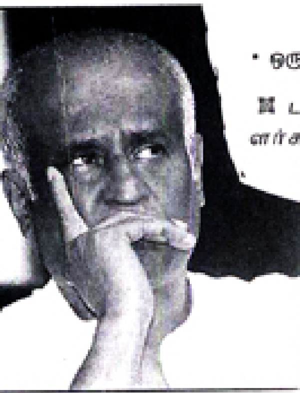
• நோபல் பரிசு



• 200 வருட ஜெயில் தண்டனை



• விருது பெற்ற இயக்குனர்!



• ஒரு கோடி ரூபாய் நிதியுதவி

⌘ பாதுகாப்புத் திறமையாளர்களின் யோசனைப்படி இந்திய அரசு, எல்லைப் பகுதியில் நிறுத்தி வைத்திருந்த இந்திய ராணுவத்தைத் திரும்ப அழைத்திருக்கிறது. முப்படைத் தலைவர்களுடன் பேச்சு வார்த்தை நடத்திய பிறகே இம் முடிவு எடுக்கப்படுகிறது. அதே சமயம் பாகிஸ்தான் தீவிர வாதத்தை முற்றிலும் நிறுத்தாதவரை, பேச்சு வார்த்தைக்கு இடமில்லையென்று திட்டவட்டமாகக் கூறி வருகிறார் இந்தியப் பிரதமர். இதே போல பாகிஸ்தானும் தனது ராணுவத்தைத் திரும்ப அழைத்துக் கொண்



• புறநகர் பஸ் நிலையம்

டுள்ளது.

⌘ மகாராஷ்டிரா அரசு, சிவசேனா தலைவர் பால்தாக்கரே மீது வழக்குத் தொடுத்திருக்கிறது. பொதுக் கூட்டத்தில் பேசுகையில், சிறுபான்மை மக்களை எதிர்த்து இந்தியாவை 'ஹிந்து ராஷ்டிரா' என்று அழைக்கப்பட வேண்டும் என்றும், மற்றவர்கள் விரும்பினால் திரும்ப தங்கள் இனத்தோடு வெளிநாட்டில் சேர்ந்து கொள்ளலாம் என்றும், இந்தியருக்கே இங்கே முதலிடம் என்றும் கூறியிருக்கிறார். அதோடு இல்லாமல், முஸ்லீம் தற்கொலைப் படைகள் உள்ளது போல் 'ஹிந்து தற்கொலைப் படை' உருவாக வேண்டும் என்றும் பேசியிருக்கிறார். மதச்சார்பற்ற நாடான இந்தியாவில் இவருடைய பேச்சு மற்ற மதத்தினரின் துவேஷத்தைத் தூண்டும் வகையில் அமைந்திருப்பதால், பால்தாக்கரே மீது வழக்குத் தொடரப்பட்டிருக்கிறது.



'கரு'வைச் சுமந்ததால் கல்லால் அடித்துக் கொல்ல தண்டனை

பெண்களுக்கு இழைக்கப்படும் பாலியல் கொடுமைகளில் பெண்களே குற்றவாளியாக்கப் படுகிறார்கள்! முஸ்லிம்கள் அதிகமாக வாழும் ஆப்பிரிகா நாடான நைஜீரியாவில் இதே ரீதியில் அப்பாவிப் பெண்ணுக்கு மரண தண்டனை தீர்ப்பாகியுள்ளது. அவர் அமீனா லாவல். முப்பது வயதான இவர் விவாகரத்தானவர். திருமணத்தின் மூலம் குழந்தைப் பெறாத அமீனா, விவாகரத்து ஆன பிறகு கருவுற்றிருக்கிறார். பிரச்னை கோர்ட்டுக்கு இழுத்து வரப்பட்டு ஒழுக்கக்கேடான முறையில் குழந்தை பெற்றதாக குற்றம்சாட்டப்பட்டு அந்நாட்டு முஸ்லிம் மதச் சட்டமான 'ஷரியத்' சட்டப்படி 'அமீனா லாவல் கல்லால் அடித்துக் கொல்லப்பட வேண்டும்' என்று தீர்ப்பு முடிவாகியுள்ளது. இதில் 'கரு'வுக்குக் காரணமான, குற்றவாளியான யாஹ்யா மொகம்மது 'அமீனா யார் என்றே தெரியாது' என்றும் 'அவரை மிரட்டி கற்பழித்து, பிறகு திருமணம் செய்து கொள்கிறேன் என்று ஏமாற்றவில்லை' என்றும் புனித குர்-ஆன் மீது சத்தியப்பிரமாணம் செய்ய, அவர் நிரபராதியாக்கப்பட்டார்!

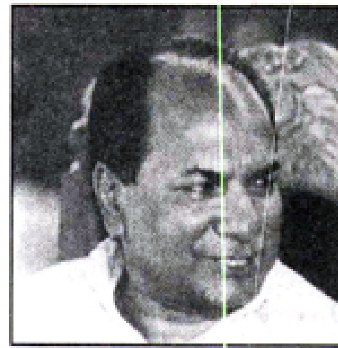
அமீனாவின் குழந்தை வாஸிலா பிறந்து தற்போது பத்து மாதமாகிறது. குழந்தைத் தாய்ப் பாலை மறந்து கொஞ்சம் வளரும் வரை அமீனா உயிரோடு இருக்கலாம். 2004-ம் ஆண்டு, ஜனவரியில் வாஸிலா இரண்டு வயது குழந்தையாகி விடுவாள். அந்த மாதமே அமீனாவை அவரது குடும்பத்தினர் கோர்ட்டில் ஒப்படைக்க வேண்டும். கோர்ட் அமீனாவைக் கல்லால் அடித்துக் கொல்ல ஏற்பாடு செய்யும்!

இதற்கிடையே வெளியுலகத்திற்குத் தெரிய வந்த இந்த விஷயத்தினால் உலகளவில் பல எதிர்ப்புக் குரல்கள் எழுந்துள்ளன. நைஜீரியாவில் நடைபெறவிருக்கும் உலக அழகிப் போட்டிக்கு, இந்தத் தீர்ப்பை எதிர்த்து கலந்து கொள்ளப் போவதில்லை என்று பல நாடுகள் தெரிவித்துள்ளன.

⌘ 1954-ம் ஆண்டிற்கு முன் வாழ்ந்த காஷ்மீர் மக்களுக்குத்தான் ஜம்மு-காஷ்மீரில் நிரந்தரமாகத் தங்கும் தகுதி கொடுக்கப்பட்டு வந்தது. வேறு மாநில ஆணை திருமணம் செய்து கொள்ளும் காஷ்மீர் பெண்ணிற்கு உடனே இவ்வுரிமை மறுக்கப்பட்டு விடும். அவர்களுக்கு காஷ்மீரில் வீடு, நிலம், வேலை வாங்க உரிமை கிடையாது. இதை எதிர்த்து காஷ்மீர் பெண்கள் 23 வருடங்கள் போராடி, இன்று அந்த உரிமையை நீதிமன்றத் தீர்ப்பு மூலம் திரும்பப் பெற்றிருக்கிறார்கள். இனி திருமணம் செய்து கொண்டாலும், சுதந்திரமாக வேலை செய்யவோ இல்லை நிலம் வாங்கவோ இவர்களால் முடியும்.

⌘ மாஸ்கோ சங்கீத தியேட்டரில் நிகழ்ச்சி நடந்து கொண்டிருந்த போது 50 செச்செனியா தீவிரவாதிகள் புகுந்து 800க்கும் மேற்பட்ட ரஷ்யர்களைப் பிணைக்கைதிகளாகப் பிடித்து வைத்துக் கொண்டு, ரஷ்ய அரசாங்கத்திற்கு மிரட்டல் விடுத்தனர். செச்செனியா எல்லைப் பகுதியில் உள்ள ரஷ்ய ராணுவத்தை முற்றிலும் விலக்கிக் கொண்டு, அந்நாட்டுடன் போர் தொடுக்கக் கூடாது என்ற அவர்களது கோரிக்கையை நிறைவேற்றாவிட்டால், பிணைக்கைதிகளை கொன்று விடுவோம் என்று பயமுறுத்தினர்.

அதில் 18 செச்செனியா பெண்கள் தற்கொலைப் படையினரிடம், மிக சக்திவாய்ந்த வெடிகுண்டுகள் இருந்தது மட்டுமின்றி, அவர்கள் மக்களுக்கு நடுவில் அமர்ந்திருந்ததைக் கவனத்தில் கொண்டு ரஷ்ய கமாண்டோ படை மிகத் தந்திரமாக மயக்க வாயுவை கட்டிடத்திற்குள் செலுத்தி, எல்லோரும் மயங்கிய நிலையில் இருந்த போது கமாண்டோக்கள் ஒருபக்கச் சுவரை இடித்துக் கொண்டு உள்ளே புகுந்து பெண் தற்கொலையாளர்களை முதலில் சுட்டு வீழ்த்தினர். மற்ற தீவிரவாதிகளும் பிடிக்கப்பட்டனர். இதில் 67 பிணைக்கைதிகளும் இறந்து போனது தடுக்க முடியாமல் போய் விட்டது. மயங்கிய நிலையில் இருந்த மற்ற பிணைக்கைதிகளை உடனுக்குடன் மருத்துவமனைக்கு அனுப்பி சிகிச்சையளிக்கப்பட்டது. இதில் இறந்தவர்களின் எண்ணிக்கை கூடிக் கொண்டு வருவது மிக வருந்தத்தக்க விஷயம். ரஷ்ய அதிபர் 'விளாடிமர் புடின்' மக்களிடம் மன்னிப்புக் கேட்டுக் கொண்டார். பயங்கரவாதிகளின் மிரட்டலுக்குப் பணியாமல் அதிரடியாகச் செயல்பட்டதைப் பாராட்டிய உலக மக்கள், இறந்தவர்களுக்காக இரங்கலும் தெரிவித்தனர்.

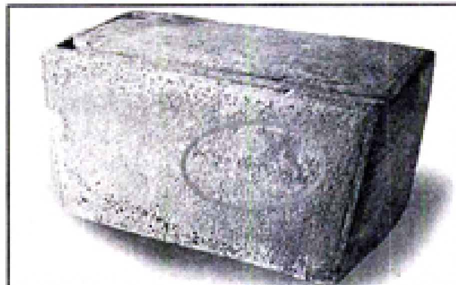


⌘ காஷ்மீரில் அண்மையில் நடந்த தேர்தலில் 47 சதவிகித வாக்குப் பதிவு இருந்தும் எந்தக் கட்சியும் தனி ஆட்சி அமைக்க இயலவில்லை என்பதால், 21 இடங்களைப் பிடித்த காங்கிரஸும் 18 இடங்களைப் பிடித்த பிடிபி கட்சி மற்றும் இதரக் கட்சிகளும் சேர்ந்து கூட்டணி ஆட்சியை ஆரம்பித்துள்ளது. பிடிபி கட்சித் தலைவர் 'முப்தி முகமது சயத்' ஜம்மு காஷ்மீர் முதலமைச்சராகத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டிருக்கிறார். சுழற்சி முறையில் பிடிபி கட்சியும், காங்கிரஸும் ஆட்சி செய்யவிருக்கிறது. 46 எம்.எல்.ஏக்கள் கொண்ட புதிய அரசு நவம்பர் 2-ம் தேதி தொடங்கப்பட்டுள்ளது.

⌘ காவிரிப் பிரச்னையில் கர்நாடகாவை எதிர்த்து சென்னையில் உண்ணாவிரதம் இருந்து கவர்னரிடம் மனு கொடுத்திருந்தார் ரஜினிகாந்த். இதைத் தொடர்ந்து நாட்டில் உள்ள முக்கிய நதிகளையும் இமாலயப் பகுதி நதிகளையும் இணைக்க வேண்டிய அவசியத்தை வலியுறுத்தியது மட்டுமல்லாமல், அப்படிப்பட்ட திட்டத்திற்கு ஒரு கோடி ரூபாய் நிதியுதவி செய்யத் தயாராக இருக்கிறார். இதை மக்களுக்கு உணர்த்த 'மக்கள் இயக்கம்' ஒன்றை ஆரம்பிக்கப் போவதாக அறிக்கை விடுத்துள்ளார். இந்தத் திட்டத்தைப் பற்றிப் பேச விரைவில் டெல்லி செல்லவிருக்கிறார்.

⌘ உலக ஆயுர்வேத காங்கிரஸ் 2002 மாநாடு கேரளத்தில் கொச்சியில் நடந்தது. மத்திய சுகாதார மந்திரி 'சத்ருஹன் சின்ஹா' விழாவை தொடங்கி வைத்தார். கேரள முக்கிய மந்திரி மற்றும் 'வாழ்க்கைக் கலை' குருஜி மகா ஸ்ரீரவிசங்கர் நம்முடைய பாரம்பரிய மருத்துவம் மற்றும் வாழ்க்கை முறையைப் பற்றிப் பேசினார்

• பழமையான பெட்டி





கள். இந்திய முறை மருத்துவமனைகள் இன்னும் வளர வேண்டும் என்றும், புதிய சிறப்புச் சிகிச்சை முறைகளை இதில் உட்படுத்த வேண்டும் என்றும் மத்திய மந்திரி கேட்டுக் கொண்டார். இந்தியாவில் ஏராளமான மூலிகைச் செடிகள் உள்ளதால் இதன் உபயோகத்தைத் தகுந்த முறையில் பயன்படுத்த வேண்டியது நம் கடமை என்றும் பேசினார். இதற்காக மத்திய அரசு நேஷனல் பாலிஸி ஒன்று ஆரம்பித்துள்ளது. மருத்துவப் படிப்பில் யோகா மற்றும் ஆயுர்வேதத்தைப் புகுத்த வேண்டும் என்று வேண்டிக் கொண்டார். வெளிநாட்டில் ஆயுர்வேதத்தைப் பற்றிப் படிக்கப் புதிய பாட முறை வந்துள்ளதை சுட்டிக்காட்டினார். இந்திய பாரம்பரிய மருத்துவ முறைகளை முறைப்படி கற்றுத் தெளிந்து உபயோகப்படுத்த மக்கள் முன்வரவேண்டும் என்பதே இம் மாநாட்டின் முக்கியக் குறிக்கோள்.

⌘ ஸ்ரீலங்கா தமிழ் விடுதலைப் புலி தலைவர் வேலுப்பிள்ளை பிரபாகரனுக்கும் மற்றும் மூன்று துணைப் புலிகள் விடுதலைப் போராளிகளுக்கும் கொழும்பு உச்சநீதிமன்றம் 200 வருட ஜெயில் தண்டனை விதித்திருக்கிறது. 1996ல் சென்ட்ரல் பேங்கில் வைத்த வெடிகுண்டில் 100 பேர் இறந்து போனதை சுட்டிக்காட்டி, இந்தத் தீர்ப்பு விதிக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஸ்ரீலங்கா அரசுக்கும் விடுதலைப் புலிகளுக்கும் இடையே சுமுகமான பேச்சு வார்த்தை நடந்து கொண்டிருக்கும் இவ் வேளையில், இந்தத் தீர்ப்பு பேச்சு வார்த்தையைப் பாதிக்குமா என்று தெரியவில்லை. இதைப் பற்றி பிரபாகரன் கருத்து எதுவும் சொல்லவில்லை.

தொகுப்பு : **சியாமளா சுவாமிநாதன்.**

⌘ கட்டாயமாக மதம் மாற்றப்படுவதைத் தடுக்க தமிழக அரசு தடைவிதித்து சட்டம் நிறைவேற்றியது.

⌘ பாகிஸ்தான் இஸ்லாமாபாத்தில் ஒரு பெண்ணுக்கு (வயது 36) ஒரே பிரசவத்தில் ஆறு குழந்தைகள் பிறந்துள்ளன. ஐந்து பெண், ஒரு ஆண் என்ற வரிசையில், சிசேரியன் மூலம் குழந்தைகள் பிறந்துள்ளன. திருமணமாகி பதினாறு ஆண்டுகள் கழித்து குழந்தை பிறந்துள்ளதுதான் இதில் ஹைலைட்!

⌘ அமெரிக்காவின் முன்னாள் ஜனாதிபதி ஜிம்மிகார்ட்டருக்கு 2002ம் ஆண்டிற்கான சமாதானத்திற்கான நோபல் பரிசு கிடைத்துள்ளது. (மதிப்பு 1 மில்லியன் டாலர்) 1977 முதல் 1981 வரை அமெரிக்க ஜனாதிபதியாக இருந்த கார்ட்டர், இஸ்ரேல் எகிப்துகளுக்கிடையே சமரசம் நிலவப் பாடுபட்டார். அமெரிக்க ஜனாதிபதியாய் இருந்து விட்டு நோபல் பரிசு பெறும் மூன்றாவது நபர் கார்ட்டர்!

⌘ பக்கத்து வீட்டுப் பெண் போல், வெள்ளை நிற குர்தா அணிந்திருக்கும் மஞ்சுளா இந்த ஆண்டு தேசிய விருது பெற்ற ஒரு சினிமா இயக்குனர்! 'ஷோ' என்ற தனது முதல் படத்திற்குச் சிறந்த திரைக்கதைக்கான பரிசையும், சிறந்த மாநில மொழித் திரைப்படத்திற்கான பரிசையும் தட்டிச் சென்றுள்ளார். மஞ்சுளாவின் அப்பாதான் நடிகர் கிருஷ்ணா!

⌘ 1940 வருடத்திற்கு முந்திய பெட்டி ஒன்றை (சுண்ணாம்புக் கற்களால் ஆனது) கண்டறிந்திருக்கிறார் ஒரு பிரெஞ்சு ஆராய்ச்சியாளர். இதில் விசேஷம் என்னவென்றால்... 'ஜேம்ஸ், ஜோசப்பின் மகன், ஜீசஸின் சகோதரன்' என்று பொறிக்கப்பட்டிருக்கிறது! (James, Son of Joseph, Brother of Jesus). கி.பி.63ம் ஆண்டைச் சேர்ந்த அப் பெட்டி, ஒரு பழம்பொருள் ஆர்வலரிடமிருந்து பாரிஸ் பல்கலைக்கழகத்திற்கு வந்துள்ளது. இதில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள ஜேம்ஸ் தான் செயின்ட் ஜேம்ஸ் ஆக இருக்குமோ என்று ஆராய்ந்து வருகிறார்கள். இயேசுநாதர் சிலுவையில் அறையப்பட்ட பிறகு, ஜெருசல தேவாலயத்தின் தலைமைப் பொறுப்பு வகித்தவர் தான் செயின்ட் ஜேம்ஸ்!

• தீவிரவாதப் பிடியில் ரஷ்ய தியேட்டர்



⌘ 2002ற்கான புக்கர் பரிசு யான்மார்டெல் என்பவரது 'லைஃப் ஆஃப் பிய்' (Life of Pi) என்ற புத்தகத்திற்குக் கிடைத்துள்ளது. முப்பத்தி ஒன்பது வயதான, 77,330 டாலர் பரிசு பெற்ற, இந்த நாவலாசிரியர் (தற்சமயம்) வசிப்பது பாண்டிச்சேரியில்.

தொகுப்பு : **ஆர். சுந்தரவல்லி**

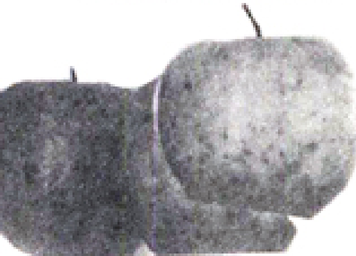


தோலுக்கு வரும் தொல்லைகள்

உங்களின் உடலழகிற்கு முக்கியக் காரணமாயிருப்பது உங்களது சருமம்தான். பிறந்தது முதல் ஒருவர் தோலின் வளர்ச்சியைக் கவனித்து வந்தால், வயது ஆக ஆக அவரது சருமத்தில் மாறுதல்களைக் காணலாம். அதனால் சருமத்தை இளவயதிலிருந்தே நல்ல முறையில் பாதுகாத்து வருவது அவசியம்.

சருமம் எல்லாக் காலத்திலும் ஒரே மாதிரியாக இராது. காற்று, வெளிச்சம், குளிர், வெயில் ஆகியவற்றிற்கு ஏற்ப, சருமத்தின் நிறமும், தன்மையும் மாறும். மாசு மருவற்ற சருமம் அமைவதே அழகாகும். போதிய உடற்பயிற்சி, சத்துள்ள உணவுகளை உண்ணுதல், சுத்தமான பழக்கவழக்கங்கள், உடலுறுப்புகளைச் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளுதல் போன்ற நல்ல பழக்கங்களை எப்போதும் கடைபிடிப்போரின் சருமம் அழகாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் காணப்படும்.

உடல்சூட்டைக் கட்டுப்படுத்துவதும் தோல்தான். லட்சக் கணக்கான வேர்வைத் துவாரங்கள் மூலமாக உடலின் கழிவுப் பொருட்களை வெளியேற்றும் உன்னதப் பணியைத் தோல் செய்கிறது. சில சத்துகள் குறைவதால் வரும் நோய்கள், ஒவ்வாமையால் வரும் நோய்கள் முதலில் தோலில் மாற்றத்தை உண்டு பண்ணும். சாதாரணமாக 30 வயதிற்குப் பின்பு தோல் உலர்ந்தது போல் காணப்படும். இந்த மாதிரி காணப்படும் போது மசாஜ் (மூலிகை எண்ணெய் + ஆரோமா ஆயில் மசாஜ்) அவசியம். இதனால் உடலில் இரத்த ஓட்டம் அதிகரிக்கும். தோல் மினுமினுப்பு அடைந்து, தோலின் வறட்சித் தன்மை நீங்கி பளபளப்பு ஏற்படும்.



ஒரு பெண்மணி வந்திருந்தார். (வயது 35 இருக்கும். வங்கி அதிகாரி என்று சொன்னார்) முழங்காலின் பின் பகுதியில் (முழங்காலைத் திருப்பிப் பார்த்தால்) கறுப்புப் பட்டை பட்டையாக இருக்கிறது. கழுத்துப் பகுதியிலும், அதே போலவே இரண்டு முழங்கைகளிலும் இருந்தது.

“நான் நிறைய தோல் நிபுணர்களின் உதவியை நாடினேன். இந்தக் கறுப்புத் திட்டு

கள் போவதும் வருவதுமாக உள்ளன. நிரந்தரமாகப் போகுமா?" என்று கேட்டார்.

நான் அவரிடம் அவருடைய உணவு முறைகளைக் கேட்டுத் தெரிந்து கொண்டேன். அவர் உணவுப் பட்டியலில் கொழுப்புச் சத்துகள் நிறைய இருப்பதைத் தெரிந்து கொண்டேன். பத்து நாட்களுக்கு இயற்கை உணவு முறைகளைக் கூறி சாப்பிடச் சொன்னேன். தற்போது கறுப்புத் திட்டுகள் நன்கு மறைந்துள்ளன.

நான் அவருக்குச் சொன்னது :

காலை உணவாக : நல்ல பழுத்த பழங்கள். ஆப்பிள் + பேரீச்சம் பழம் + பேரிக்காய் + மாதுளம் பழம் + பப்பாளிப் பழத் துண்டுகள், சிறிது எலுமிச்சைச் சாறும் இஞ்சிச் சாறும் கலந்து பழங்களை ஊறவைத்துச் சாப்பிட வேண்டும். மிகவும் சுவையாக இருக்கும். எண்ணெயில் பொறிக்கப்பட்டவற்றை அறவே தவிர்க்க வேண்டும்.

கீரை வகையில் மணத்தக்காளிக் கீரையைப் பாசிப் பயருடன் கூட்டு போல் செய்து சாப்பிடலாம். இல்லையென்றால் மணத்தக்காளி இலையை நன்கு மென்று தின்னலாம்.

கொழுப்பைக் கரைக்கவல்லது, இயற்கையாகவும் வெகு சுலபமாகவும் கிடைக்கக்கூடியது வெந்தயப் பொடி. வெந்தயத்தை நாம் சாப்பிடும் போது எந்தப் பின்விளைவுகளும் இல்லாமல் நோய்களைக் குணமாக்கி விட முடியும். கொலஸ்ட்ரால் என்னும் கொழுப்புச் சத்து கரைக்கப்பட்டு, ரத்தமானது தங்குதடையின்றி உடல் முழுவதும் ஓடிப் பரவும். வெந்தயப் பொடி கசப்புத்தன்மை உடையது. மோரில் கலந்து சாப்பிடலாம்.

எலுமிச்சை ஜூஸ் : எலுமிச்சை சாறுடன் சிறிது உப்பு கலந்து தண்ணீர் கலந்து சாப்பிட வேண்டும். வறட்சி, சோர்வு நீங்கும். மேலும், பித்தத்தைத் தணிக்கும். கொழுப்பைக் கட்டுப்படுத்தவல்லது. விலையும் குறைவு. பலன் மிகவும் அற்புதமானது.

முளைவிட்ட பயறு - ஒரு கப், நறுக்கிய வெங்காயம் - ஒரு கப், கொத்துமல்லி கொஞ்சம், உப்பு, சிறிது எலுமிச்சைச் சாற்றுடன் சிறிது தக்காளியும் சேர்த்துச் சாப்பிடலாம்.

வெள்ளரிக்காயை நன்கு துருவி மோரில் உப்பு, பெருங்காயம் கலந்து சாப்பிடவும். வெந்த உணவு குறைந்து இவ்வாறு 10 நாட்கள் சாப்பிட பலன் கறுப்பு திட்டுகள் மறைந்து வருகின்றன.

உடல் வியர்த்து விடுவதால் இரண்டு தடவை குளிப்பது அவசியம். வாழைத்தண்டு ஜூஸ் சாப்பிட்டு வந்தார் அப் பெண்மணி. பத்து நாட்களில் வியக்கத்தகு மாறுதல்கள். உடம்பிற்கு ஆயில் மசாஜ் செய்கிறேன். உணவு முறையை மாற்றி இயற்கை உணவுகளை நிறையச் சாப்பிட்ட பின் அற்புத பலன் கிடைத்துள்ளது.

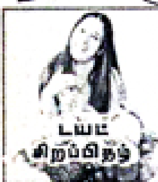
காலையில் எழுந்ததும் வாழைத் தண்டு ஜூஸ் எப்படி செய்வது என்று தெரியாமல் இரண்டு தடவை என்னிடம் வந்தார். செய்து காண்பித்தேன். வாழைத்தண்டு வாங்கி நன்கு அலம்பி, தண்டிலிருக்கும் நாரை நீக்கி, துண்டு, துண்டாகத் தண்டை நறுக்கிக் கொள்ளவும். மிக்ஸியில் போட்டு, தண்ணீர் விட்டு அரைக்கலாம். பின்பு வடிகட்டி சாப்பிடவும். எந்தச் சுவையும் இருக்காது. அற்புத பலன்.

அது போல தலை உஷ்ணம் நீங்க, மூலிகை எண்ணெய் மசாஜ், ஹென்னா அவசியமாகச் செய்து கொள்ள வேண்டும். உடல் உஷ்ணம் அறவே நீங்கி, உடல் பிரகாசிக்க ஹென்னா அவசியமாகிறது.

தோலுக்கு முக்கியத்துவம் தர வேண்டியது மிக அவசியமாகிறது. எந்த வியாதி உடலுக்கு வந்தாலும், அதன் பிரதிபலிப்பு நம் தோலில் ஏற்படும். அதனால் எந்த வியாதியானாலும் அதற்குத் தீர்வு ஏற்பட்டால்தான் தோல் நோய் குணமாகும்.

நாம் அன்றாடம் வெளியில் போய் வரும் போது, மாசுகளால் நம் தோலில் மிகுந்த அழுக்குச் சேர்ந்து விடுகிறது. ஆகையால் இரண்டு வேளை குளிப்பது அவசியமாகிறது. பருத்தி ஆடைகளை அணிவதும் அவசியம். என்னிடம் வந்த ஓர் இளம்பெண்ணிற்கு எதனால் அலர்ஜி என்று கண்டுபிடிக்க முடியவில்லை. உடல் முழுக்க ஒரே பொறி பொறியாக உள்ளது என்றார். பிறகு பிராவின் எலாஸ்டிக் அலர்ஜி என்று கண்டுபிடித்து மாற்றியதும் சரியாகி விட்டது. இயற்கை எப்போதும் இன்பத்தையே தரும்.

— ஹேமா லக்ஷ்மணன்



தினமும், ஒரு தட்டு நிறைய வேகவைத்த பீன்ஸ் உண்ணுவது இரத்தத்தில் உள்ள கொலஸ்டிரால் அளவைக் குறைப்பதுடன், இரத்தநாளங்களில் கொழுப்புப் படிவதைத் தவிர்த்து இதய நோய்கள் வராமல் காக்கிறது.

சொல்ல விரும்புகிறோம்!



◄ 'லெச்சுமி பாட்டி எம்.ஏ. படிக்கிறாள்' - இந்தக் கதையிலுள்ளபடி, நான் 70 வயதில் காமராஜ் யுனிவர்சிடியில், என் கணவரே சேர்த்து, படித்துப் பாஸா னேன். ஸ்டார் நியூஸ், ஈ.டீ.வி. ரிப்போர்ட்டர் வந்து '2000' டிசம்பர் 29ல் டீ.வி.யில் காட்டினர். ஆனால் ஒரு வித்தியாசம், என் பையன் என்னிடம், 'நீ ஆயிரக்கணக்கில் பாட்டு எழுதினால் என்ன? எம்.ஏ. பாஸ் பண்ணிக் காட்டு. உன்னைப் பற்றி 'கின்னஸில்' போடுகிறேன்'' என்றதை சவாலாக எடுத்துக் கொண்டேன். சிரமமில்லாமல் கணவரின் உதவியால் செய்து முடித்தேன்.

மும்பை, (லெச்சுமி பாட்டி) லக்ஷ்மி ராகவன்.

◄ தீபாவளி என்றாலே, வெடியும் மத்தாப்பும், ஸ்வீட்ஸும்தான் என்று நினைப்பவர்களுக்கு, 'தீபாவளி கோலாகலப் பண்டிகை மட்டுமல்ல' - கட்டுரை மிகச் சிறப்பான கருத்துக்களை எடுத்துக்கூறியது. வட இந்தியாவில் லக்ஷ்மி பூஜையும், தென் இந்தியாவில் குபேரலக்ஷ்மி பூஜையும் சிறப்பாகக் கொண்டாடப்படுவது குறித்து விளக்கமாகப் பேட்டி கண்டிருந்தது சிறப்பாக இருந்தது.

சென்னை - 41, ராணி உலகநாதன்.

◄ 'கொடுப்பினை' கதை (ஷண்முகப்ரியா) மிகவும் தரமானதாக இருந்தது. உலகத்தில் கெடுநிகள் அதிகமாகவும், கெட்ட எண்ணங்களை மிகைப்படுத்தியும் எழுதப்படுகின்ற இக்காலத்தில், இந்தக் கதை மனதுக்கு இதமாகவும், வித்தியாசமாகவும் வரவேற்கத்தக்கதாகவும் உள்ளது. 9 வயதுச் சிறுமிக்கு உள்ள அடிப்படை நாகரிகம் ("அம்மா தாத்தாவைத் திட்டாதே பி பொலைட்") 30, 40 வயதானவர்களுக்கு ஏன் இல்லை?

ஹைதராபாத், வி. பாலு.

"கல்வி கற்பதில் ஊனம் வரலாம்" கட்டுரை படித்தேன். கோபிசெட்டிப்பாளையத்தில் உள்ளது எங்கள் "ஸ்ரீ வித்யாலயா மெட்ரிகுலேஷன் மேல்நிலைப்பள்ளி". பள்ளி முதல்வர் திருமதி. கோதைஸ்ரீதர் தலைமையில் தமிழகத்திலேயே முழு நேர டிஸ்லெக்ஸியா மையமாக செயல்பட்டு வரும் கல்வி நிறுவனம் எங்களது பள்ளி மட்டுமே. ஒன்று முதல் பத்தாம் வகுப்பு வரை உள்ள இத்தகைய மாணவர்களது தனித்திறமைகள் கண்டறியப்பட்டு, அவர்கள் அதில் மேம்பட ஊக்குவிக்கப்படுகின்றனர்.

இந்த டிஸ்லெக்சியா சென்டர் கடந்த எட்டு வருடங்களாக எங்கள் பள்ளியில் வெற்றிகரமாகச் செயல்பட்டு வருகிறது. பள்ளி முதல்வரின் கடுமையான முயற்சியால், கல்வித் துறை செயலரிடம் அனுமதி பெற்றுப் பத்தாம் வகுப்பு மற்றும் பன்னிரெண்டாம் வகுப்பு பொதுத் தேர்வு எழுதும், இச் சிறப்பு வகுப்பு மாணவர்களுக்குத் தேர்வு எழுதக் கூடுதல் நேரம் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. அரசிடம் அனுமதி பெற்று இது அரசாணையாகவே வெளியிடப்பட்டுள்ளது.

கோபிசெட்டிப்பாளையம்,
ஹேமா பாலசுப்பிரமணியன்.

◄ 'பட்டிமன்றம் நடத்தவா காவியங்கள்?' தலையங்கம் மிக அருமை. மாவட்டரீதியாக 'வழக்கு மொழி' மாறுவதால் பிரச்னை வந்து விடுமோ? என்ற தங்களின் கவலை நியாயமானது. அது மிகையில்லை.

'எங்கள் ஊர் வழக்கம்! உங்கள் ஊர் வழக்கம்!' என்று சின்னச் சின்ன விஷயத்தில் கூட, பெருந்தன்மையாக விட்டுக் கொடுக்காமல், அதைப் பெரிதுபடுத்தி சண்டையிடும் சம்பந்திகள்! அந்த மனநிலை அப்படியே தொடர்ந்து, அதன் பிறகு எதற்கெடுத்தாலும் குத்தம் சொல்லும் புகுந்த வீட்டினர்! 'மதுரை ராஜ்ஜியம்' 'திருநெல்வேலிக்காரங்க பொல்லாதவங்க' 'நஞ்சநாலூர் தற்பெருமை' 'மெட்ராஸ் (பட்டணத்து) திமிர்' என்று அர்த்தமற்ற, புதுப்புது அடைமொழிகளோடு ஒருத்தரை ஒருத்தர் சாடும் மனோபாவம்!

இப்படிக் குடும்ப உறவுகளுக்குள்ளேயே சொந்த மண்ணைக் கூறுபோட்டுப் பேசும் மனிதாபிமானமற்றவர்களுக்கு நடுவில், நம் அடுத்த தலைமுறையினருக்கு ஒருமைப்பாட்டை வலியுறுத்த பாரதியும், காந்தியுமா மீண்டும் வர முடியும்?!

ஹோசூர், எம். ஜெயந்தி.

உண்மையாகவே லெட்சுமி (ராகவன்) பாட்டி எம்.ஏ. பாஸ்!

"சினிமாவுக்கு எப்பவுமே 'நோ!'"



பார்ப்பதற்குத் திருத்தம் செய்யப்பட்ட அருந்ததிராய் மாதிரி இருக்கிறார். கண்களில் விளக்கு. மிஸ். இன்டெலெக்சுவல், குவின் ஆஃப் சென்னை பட்டம் உட்பட வீட்டு ஹாலில் நிறைய வெற்றிகள். பதினாறு வயதிலிருந்து எழுத்தின் மேல் காதல் கொண்டிருக்கிறார். ஆங்கிலக் கவிதை மொழியில் அவருடைய சமீப வெற்றி - உலக அளவில் நடத்தப்பட்ட கவிதைப் போட்டி ஒன்றில் முதல் பரிசு பெற்றது. இந்திய - ஆங்கில பெண் எழுத்தாளர்களில் சென்னை கேர்ல்ஸ் என்று யாரும் இல்லை. குறைதீர்க்க வந்தவர் மாதிரி தெரிகிறார் ப்ரியங்கா. புதிய விஷயங்களுக்கான தேடலும் தீவிரமுமாக அவர் பேசியதிலிருந்து....

"என்னோட இந்த வெற்றிகளுக்கெல்லாம் காரணம் ஒரு பெண்ணா எனக்குக் கிடச்சிருக்கிற சுதந்திரம்தான். அந்தச் சுதந்திரத்திற்குக் காரணம் என்னோட ஃபேமிலி... அப்பா பயோகெமிஸ்ட்ரி டாக்டர். அம்மா ஹாஸ்பிடல் மேனேஜ்மென்ட்... பாட்டி, பெரிய பாட்டியெல்லாம் வீட்ல டாக்டர்தான்.. என்னோட சுதந்திரத்

துல யாரும் தலையிடறதில்ல.

...கவிதை எனக்குப் பதினாறு வயசு லேர்ந்து பழக்கம். தொடர்ந்து எழுதிகிட்டிருந்தாலும் உடனே உடனே பத்திரிகைகளுக்கு அனுப்பி வைக்கறதில்லை. யதேச்சையாகத்தான் பொயட்ரி டாட்காம் நடத்தின போட்டிக்கு 'இல்யூஷன்' என்கிற கவிதைய அனுப்பி வெச்சேன். மூணு மாசம் கழிச்சு ரிசல்ட் வந்தப்ப பெரிய சந்தோஷம். அப்பா கை கொடுத்தாங்க... தி எட்டர்னல் ஸீங்கிற ஒரு பெரிய தொகுப்புல என் கவிதையும் சேர்ந்திருக்கு.

...நாம நிஜ வாழ்க்கையில மனநிம்மதி தவிர வேற எல்லாத்தையும் தேடறமோன்னு ஒரு சந்தேகம் இருக்கு... வாழ்க்கையோட கடைசிலதான் அதை உணர முடியுது... அச்சச்சோன்னு கவலைப்படும்போது நம்ம லைஃப் முடிஞ்சிருக்கு... இந்த ஃபீலிங்தான் 'இல்யூஷன்' கவிதையோட அடிப்படை... அதை ஒரு நல்ல கவிதை மொழியில சொல்லியிருக்கறதாகத்தான் நெனைக்கிறேன்... ஆனா இவ்வளவு பெரிய அங்கீகாரத்த எதிர்பார்க்கல...

நான் படிக்கறது செயின்ட் ஜோசப் காலேஜ் ஆஃப் என்ஜினீயரிங்ல எம்.பி.ஏ. மார்க்கெட்டிங். அதோட டைரக்டர்ஸ் பாபு மனோகரன் ஸாரும் ஷீலா மேடமும் பரிசு கிடைச்சத கேள்விப்பட்டு ஒரு பொக்கே அனுப்பியிருந்தாங்க... எனக்கு மட்டுமில்ல அவங்க எல்லா ஸ்டூடன்ஸுக்குமே பெரிய ஸப்போர்ட்...

..மொழியைப் பொறுத்தவரை எனக்குத் தமிழை விட ஆங்கிலம்தான் வசதியா இருக்கு. அதனால பெரும்பாலும் என்னோட விருப்பம் ஆங்கிலக் கவிதைகள்தான்.. கமலா தாஸ், கிவ்படேல், இமிதாஸ்தாக்கர், மம்தா காலியா போல சிலர் என்னோட ஃபேவரட்... இதில் கமலா தாஸோட தைரியம் எனக்கு ரொம்பப் பிடிக்கும்.

..கவிதைகள் நிறைய எழுதினாலும் அடிப்படையில நான் ஒரு கதை சொல்ற பொண்ணு. சிறுகதைகள் எழுதறதுல நிறைய விருப்பம் காட்டறேன். சிறுகதைதான் ஒரு எழுத்தாளரோட திறமைய வெளிக்காட்டும்னு நான் நம்பறேன். கதைகால என்னோட விருப்பம் ஆர்.கே. நாராயண்... அவரோட ஹ்யூமர்ல பாதிதான் பி.ஜி. வுட்ஹவுஸ்க்கு இருக்கும். ஆர்.கே. நாராயண்க்கு நோபல் பரிசு கிடைக்காததுல எனக்கு ரொம்ப வருத்தம்...

..எனக்கு டான்ஸ் வராது. என்னவோ அதுல மனசு ஒட்ட மாட்டேங்குது. அழகா இருக்கறதால் நிறைய மாடலிங் சான்ஸ் வருது. செலக்டிவ்வா சிலது செஞ்சிருக்கேன். சினிமாவுக்கு எப்பவுமே 'நோ'....

...எம்.பி.ஏ. முடிச்சவுடனே நல்ல வேலைல ஜாயின் பண்ணணும். வீட்ல எல்லோருமே டாக்டர்ஸ்... ஏன் நீயும் டாக்டர் ஆயிருக்கலாமேன்னு கேக்கறாங்க. டாக்டர் ஆனா செட்டில் ஆக முப்பதஞ்சு வயசாவது ஆகும். என்னால காத்திருக்க முடியாது.

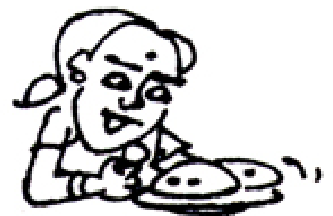
...எழுத்து, மாடலிங், எம்.பி.ஏன்னு எல்லாத்துலயும் நிறைய கனவு இருக்கு... நல்லவொண்ணா நிறைவேத்தணும். வாழ்க்கையைப் பொறுத்தவரை என்னோட சாய்ஸ் இரண்டே இரண்டுதான். சுயமா இருக்கணும். சுதந்திரமா இருக்கணும். அதுக்கு நான் மூன்று விஷயங்களைத்தான் கடைப்பிடிக்கிறேன். சின்சியாரிட்டி, ஹானஸ்டி, ஹார்ட் வொர்க் அவ்வளவுதான். வேற என்ன? கல்யாணம்லாம் அப்புறம் பார்த்துக்கலாம்.

— வஸந்த் செந்தில்

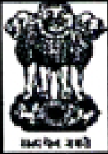
அட்டையில் : ப்ரியங்கா

என் குழந்தைகள் ஹோட்டல் பூரி கேட்டார்கள். பூரிக்கு மாவு பிசையும் போது, ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் ரவையையும், ஒரு டீஸ்பூன் சர்க்கரையையும் சேர்த்துப் பிசைந்து பூரி இட்டுப் பொரித்தேன்.

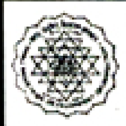
- கே. ராஜலக்ஷ்மி.



• மகளிர் மட்டும் • மகளிர் மட்டும் • மகளிர் மட்டும் • மகளிர் மட்டும் •



DIRECTOR
SMALL INDUSTRIES SERVICE INSTITUTE, Chennai.
MINISTRY OF SMALL SCALE INDUSTRY
GOVT. OF INDIA



6 வார அழகு கலை பயிற்சி (Ordinary & Hi-tech)

பெண்கள் சொந்த அழகு நிலையம் தொடங்க சிறப்பு பயிற்சி திட்டம்.
(பாரத அரசின் பெண் தொழில் முனைவோருக்கான திட்டத்தை பயனுள்ளதாக்கிக் கொள்ள மகளிர்க்கு மணியான வாய்ப்பு)

சிறப்பு அம்சங்கள்

★ மூலிகை முறை அழகுப் பயிற்சி.
★ சொந்த அழகு நிலையம் தொடங்கும் அளவுக்கு சிறப்பான பயிற்சி.
★ அழகு பொருட்களை எங்கே எப்படி வாங்குவது?
★ அரசு கடன் முறைகள் பற்றிய விவரங்கள்.
★ பார்லர் தொடங்குவதற்கான ஆலோசனைகள்.
★ **SC/ST** மற்றும் உடல் ஊனமுற்றோருக்கு **50%** சலுகை கட்டணம்.

தகுதி	:	குறைந்தபட்சம் 8வது படித்திருக்க வேண்டும்.
வயது	:	18-40 வரை
பயிற்சி மொழி	:	தமிழ், ஆங்கிலம்.
பயிற்சி நேரம்	:	3 hours per day (5 days a week)
பிரிவு (Batch size)	:	பிரிவில் 10 நபர்கள் மட்டும் தான்.
தகவல் நேரம் (Enquiry)	:	9.30 a.m. to 6.30 p.m. (திங்கள் முதல் சனி வரை)

பயிற்சி விவரங்கள் மற்றும் விண்ணப்பங்கள் பெற நேரிலோ. தபாலிலோ அணுகவேண்டிய முகவரி

சென்னை : **Ordinary & High Tech -Beautician Certificate Course**
மோலியன் இன்ஸ்டிட்டியுட் ஆஃப் பியூட்டி தெராபி,
8 (Old 85), 4-வது மெயின் ரோடு, காந்தி நகர், அடையார்,
சென்னை - 20. போன்: 4901458, 4901457.

பாண்டிச்சேரி : **Ordinary & High Tech -Beautician Certificate Course**
லாசுந்தரி அழகு கலை பயிற்சி நிலையம்
14, 3வது குறுக்குத் தெரு, அண்ணாநகர், பாண்டிச்சேரி - 5.
போன்: 0413 - 203640.

Note: 1. விண்ணப்பபடிவம் தபாலில் பெற சுயவிலாசமிட்ட, ரூ.3.- தபால்தலை ஒட்டிய உறையை அனுப்பவும்.

2. **Training Agency will assist in providing Hostel facility.**

பூர்த்தி செய்த விண்ணப்பப் படிவம் சமர்ப்பிக்க கடைசி தேதி: **2/1/2003**

• மகளிர் மட்டும் • மகளிர் மட்டும் • மகளிர் மட்டும் • மகளிர் மட்டும் •

நாகக் கிடக்க



சாதாரணமாய் சினிமாக்களில் எல்லாம், 'என் இதயம் என்னிடம் இல்லை' என்று சுலபமாய் வசனமெழுதி விடுவார்கள். கவிஞர்களும் 'போகுதே... போகுதே... என் இதயம்..' என்று எழுதித் தள்ளி விடுவார்கள்.

அதெல்லாம் சும்மா. ஒரு மிகைப்படுத்தப்பட்ட வார்த்தை பவானி. நீ கூட உன் கடிதத்தில், 'என் இதயம் என்னிடமில்லை.. அன்றே, அவனிடம் கொடுத்து விட்டேன்' என்றெல்லாம் பினாத்தியிருந்தாய்.

கண், கை, கால் ஏன் மூளை கூட செயல்படாமல் போகலாம். ஆனால், இதயம் ரிப்பேராகி விட்டால் மேற்கண்டவாறு கவிதை எழுதிக் கொண்டெல்லாம் உட்கார்ந்திருக்க முடியாது.

சென்ற அத்தியாயத்தில் எழுதியிருந்ததற்கே ஏகப்பட்ட விசாரிப்புகள். 'எனக்குக் கூட 'ஆன்ஜைனா'ன்னு டாக்டர் சொல்றார். 'இஸ்கேமிக் ஹார்ட் டிஸீஸ்'னா என்ன... அதுவும் இதுவும் சகோதரர்களா.. இல்லே, 'சகலைகளா' எதுக்கும் நீங்க இந்த 'ஹார்ட் அட்டாக்'கினுடைய குண விசேஷங்களை விலாவரியாச் சொல்லிடுங்களேன்...' என்று.

சம்பூர்ணம் என்கிற மாமிக்கு மிகப் பெரிய சந்தேகம்..

'திடீர் திடீர்னு மேல் வயித்துல இருந்து, மார்பு வரைக்கும் வலிக்கிறது... சில நாளைக்கு ரவிக்கையோட கீழ் பக்க கொக்கியக் கூட போட முடியாம வலி பிராணன் போறது. எனக்கு 67 வயசாறது. 81 கிலோதான்(!!) இருக்கேன். முன்னாலே 90 கிலோ வரைக்கும் இருந்தேன். எங்காத்து மாமா நீ இப்படியே இரு; போதும்'கறார். உடம்பு பெருமனால தொந்திரவு இல்லே. மார் வலி வர்றப்ப செத்துப் போன என் பெரிய மாமியார், சின்ன மாமியார், புக்ககத்து அத்தை எல்லாரும் சொர்க்கத்துல இருந்து எட்டிப் பார்க்கற மாதிரி இருக்கு..'

சம்பூர்ணம் மாமிக்கு தீர்மானமாய் ஒரு எண்ணம். தனக்கு வருவது ஆன்ஜைனா வலிதான் என்று. டாக்டரிடம் போனால், அவர் வலிக்கு மருந்தைக் கொடுக்காமல், 'சுநா உடம்பைக் குறை' என்கிறாராம்.

இங்கே -

சம்பூர்ணம் மாமிக்கு ஒரு வரி எழுதி விட்டு, நாம் 'இதய' பூர்வமாய்ப் பேசுவோம்.

'மாமிக்கு நமஸ்காரம்.

உங்களுக்கு மார் வலி வரும் சமயத்தில் நீர் மோரில், கொஞ்சம் கூடவே பெருங்காயத்தைக் கரைத்து, (உப்பு வேண்டாம்) குடித்துப் பாருங்கள். கொஞ்ச நேரத்தில் உடம்பு 'சொடுக்கி' விட்டாற்போல ஆகும். வலி பறந்து போய் விடும். ரவிக்கையின் கீழ் ஊக்கு போட முடியாததற்குக் காரணம், வயிற்றில் வாய்வு சேர்ந்து 'குடம்' மாதிரி ஊதியிருப்பதுதான்.

இருந்தாலும் அப்படியிப்படி முயற்சி



கன்னிகையாகக் வேண்டியதுதான்

செய்து ஒரு 15 கிலோ குறைக்க முடியுமா என்று பாருங்களேன். உங்கள் கணவருக்குத் தெரியாமல், தினமும் விடியற்காலையில் எழுந்து வீட்டுக்குள்ளேயே கேட் வாக் நடக்கலாம். சாப்பிடுகிற சாப்பாட்டில் அரிசியைத் தவிர்க்கலாம். அப்படித் தவிர்த்த அரிசியில் ஒரு பிடியரிசி எடுத்து, தரையில் வீசி எறிந்து விட்டு, ஒவ்வொரு அரிசியாகப் பொறுக்கலாம்.

சொர்க்கத்துக்குப் போயும், இந்தப் பூவுலக ஆசை விடாமல் எட்டிப் பார்க்கும் உங்களது புக்ககத்துப் பெண்டுகளிடம் அங்கே வசதியெல்லாம் எப்படி என்று நான் கேட்டதாகக் கேட்கவும்..!

சரி... நிறைய சகோதரிகளுக்கு இந்த த்ரெட் மில் டெஸ்ட் செய்யும் போதே மாரடைப்பு வந்து, செத்து, கித்து வைத்தால் என்ன செய்வது என்கிற கவலை..

அப்படியெல்லாம் சுலபத்தில் நமது உயிர் போய் விடாது அம்மணீ.. இந்தப் பரிசோதனையின் போது, நம் கூடவே டாக்டரோ, நர்ஸோ இருப்பார்கள்.

இந்தப் பரீட்சை நமது ரத்தக் குழாய்களில் அடைப்பு இருக்கிறதா என்று கண்டுபிடிக்கத்தான். அப்படி எதுவும் இல்லையென்றால், 'வசீகரா..' பாட்டைப் பாடியபடி ஜாலியாக வீடு வந்து சேருங்கள்.

இல்லை, எச்சரிக்கை மணியடித்தது என்றால் (டாக்டரின் மூளைக்குள்தான்) இருக்கவே இருக்கிறது ரத்த அழுத்தம், மூச்சிரைப்பு, ஈ.சி.ஜி.யில் உள்ள மாற்றம் இவைகளைக் கண்டுபிடிப்பது...

இதற்குத்தான் எனக்கு ஆன்ஜியோகிராம் செய்ய வேண்டும் என்றார் டாக்டர்.

அது ஒன்றும் பெரிய சமாச்சாரமே இல்லை வனிதா. முதலில் நான் கூட கொஞ்சம் யோசித்தேன்.

'ஏதுடா... அப்படியிப்படி படுத்து எழுந்தாலும், நல்லாத்தானே இருக்கோம். எதையாவது பரீட்சை செய்து பார்த்து, மறுபடியும் ஏதாவது ஒரு பார்ட் ஸ்டிரைக் செஞ்சா என்ன செய்யறது...'

இந்தக் கவலை இருந்தது. மலர் மருத்துவமனையில் முதல் நாள் மாலை போய்ச் சேர்ந்தேன். எனக்கு அளித்திருந்த அறையில் டி.வி. ஓடிக் கொண்டிருந்தது. அதில் அந்த நாளைய சினிமாப் பாடல். 'இதயம் பொல்லாதது... கண்ணெதிரே... பெண்ணழகை கண்ட பின்னும்..' இப்படியொரு அட்டகாசப் பாடல்.

டாக்டர் அகர்வால் வந்தார். நான் பாடலில் மெய்மறந்திருப்பதைக் கண்டு, சிறிது நேரம் தானும் உட்கார்ந்து ஆட்டத்தைப் பார்த்தார். நான் நிமிர்ந்த போது, சிநேகமாய்க் கைகுலுக்கி

அனுராதா ரமணன்

னார்.

"லவ்லி டான்ஸ்..!"

"..............."

"இதே மாதிரிதான். நாளைக்குக் காலையில உங்களுக்கு ஆன்ஜையோகிராம் செய்யறப்ப, உங்க தலைக்கு மேல, நீங்க பார்க்கறதுக்கு வசதியா ஒரு டீ.வி. ஸ்கிரீன் இருக்கும். அதுல, நீங்களே உங்க ஹார்ட்டை, பிளட் வெஸல்லை, பிளாக்கை எல்லாம் பார்க்கலாம். உங்களுக்கு ஏதாவது சந்தேகம் இருந்தால் கூடக் கேட்கலாம். அது ரொம்பவும் சுலபமானது. சுவாரஸ்யமானது!"

ஆன்ஜையோகிராம் செய்வது இவருக்கு சுலபமானதாய் இருக்கலாம். ஆனால் எனக்குள்ளே இருக்கிற தொத்தல் சமாச்சாரங்களைப் பார்ப்பதில் என்ன சுவாரஸ்யம் இருந்து விடப் போகிறது?

ஆனாலும் பழங்குடி மக்கள், மலேரியா ஊசி போடுகிறவர்களைப் பார்த்து, ஒருவித பயப்பிராந்தியுடன் தலையாட்டுவார்களே. அப்படி ஆட்டி வைத்தேன்.

மறுநாள் -

விடியற்காலையில் ஆபரேஷன் தியேட்டருக்குப் போகும் முன் நடக்க வேண்டிய சம்பிரதாயச் சடங்குகளுக்குப் பின் சுபமுகூர்த்தத்தில் நுழைந்தேன்.

நர்ஸ், எனது அடிவயிறும், காலும் சேருமிடத்தில் விரல் வைத்து என்னவோ தேடினார்.

"ஹார்ட் அங்கேயில்லே..!"

நான் சொல்ல, என்னை நிமிர்ந்து பார்த்து அரை மாத்திரைச் சிரிப்புடன் பதிலளித்தார் அவர்.

"ஆனா, ஹார்ட்டுக்கு இங்கேயிருந்துதான் டியூப் வழியா 'டை' சப்ளை பண்ணுவோம். இங்கே சின்னதாக் கிறி, இதோ இந்த டியூப்பை ஹார்ட் வரைக்கும் அனுப்புவோம்."

நான் டாக்டரைப் பார்த்தேன். அவர் எதை மிகவும் 'சுவாரஸ்யமானது' என்று சொன்னார் என்பது இப்போது புரிந்தது.

ஓமப்பொடியைக் காட்டிலும் மெல்லிசுக் குழாய். அதில் கறுப்புச் சாயம் இருந்ததினாலேயே கூந்தலின் ஒற்றை இழை போலத் தெரிந்தது.

நான் அதைப் பார்த்துக் கொண்டிருக்கும் போதே, நர்ஸ் பாசமாய் தடவிய இடத்தில், மணையடி பூஜைக்கு ஈசான்ய மூலையில் சாஸ்திரத்துக்கு ஒரு வெட்டு வெட்டுவது போல, மெல்லிசாய் சர்ர்ர்ரக்... அடுத்தகணம், கறுப்புச் சாயத்தைச் சுமந்த அந்த பிளாஸ்டிக் குழாய் எனக்குள் வேகமாய்ப் பயணப்பட்டது.

அது போகுமிடமெல்லாம் டீ.வி. திரையில் தெரிய, நான் வைத்த கண் வாங்காமல் அதையே பார்த்துக் கொண்டிருந்தேன்.

எப்போதோ பள்ளிக்கூடத்தில், டீச்சர் கரும் பலகையில் வரைந்து காட்டி, அதட்டி அதட்டிச் சொன்னதெல்லாம் நினைவுக்கு வந்தது. சரளா... உனக்கு ஞாபகமிருக்கிறதா?

இதயத்தின் படத்தை வரைந்து, டீச்சர் அதன் செயல்களைச் சொல்லிக் கொடுத்த போது, நீ பாவாடையில் கோணப் புளியங் காயை வைத்து, காக்காய் கடி கடித்து எனக்குக் கொடுத்தாய்...

அதனால்தானோ என்னவோ, அதற்கப்புறம் எங்கே இதயத்தின் படத்தைப் பார்த்தாலும், கோணப் புளியங்காய்தான் முதலில் நினைவுக்கு வருகிறது.

இந்த டை இதயத்துக்குப் போகும் போது, தலையை மட்டும் கொஞ்சம் உயரத் தூக்கி வைத்துக் கொள்ளச் சொல்வார்கள்.

தலை உயரத்தில் இல்லாவிட்டால், டை தலைக்குள் போய் விடும். பயங்கரமாய் தலை வலி, வாந்தி எல்லாம் வரும்...

மண்டைக்குள் சோப்போ, ஃபினாயிலோ ஊற்றிக் கழுவி விட வசதியில்லாததால், மைலாப்பூர் அறுபத்து மூவர் உற்சவத்தில், நாலு பக்கம் படுதா காட்டி, 'பெண் தலை, பாம்பு உடல்' கொண்ட 'நாக கன்னிகை' படுத்திருப்பாளே... அதுபோன்றதொரு சௌகர்யமான நிலையில் சில நிமிடங்கள் கிடக்க வேண்டியதுதான்!

என் இதயமும் எல்லோருடையதையும் போலத்தான் இருந்தது. இந்த சாயக் குழாய் தான் ஒருசில இடங்களில் மேற்கொண்டு போகாமல், அங்கேயே ஹோலிப் பண்டிகையில் வர்ணங்களைப் பீய்ச்சுவது போல சொதப்பிக் கொண்டிருந்தது.

டாக்டர்கள் தங்களுக்குள் பேசிக் கொண்டார்கள்.

போளி மாவு மேல் மாவு பிசைகிறோம் அல்லவா? மைதா மாவுடன் சிலர் மஞ்சள் பொடியைக் கலப்பார்கள். அதற்குப் பதிலாக கேசரி பவுடரை கலந்தும் போளி செய்யலாம். வித்தியாசமான நிறத்துடன் சூப்பராக இருக்கும்.

- என். கல்பனாராமன்.



எனக்கு இதயத்தின் இடதுபுற தமனிகளில் அடைப்பாம்.

இதை லேட் என்கிறார்கள்.

அதாவது Left anterior decending என்பது இதன் விரிவாக்கம்.

இதயத்திலுள்ள தசைகளுக்கு ரத்தத்தை சப்ளை செய்ய வேண்டியது இதன் வேலை.

ஆனால் இதுவோ - தமிழகத்துக்குத் தண்ணீர் திறந்து விட மறுக்கும் கன்னடக்காரர்களைப் போல, நெஞ்சில் கொஞ்சம் கூட ஈரமின்றிக் கிடந்தது!

இப்படி லேட்-டில் அடைப்பு ஏற்பட்டால், டாக்டர்கள் இதற்கு என்ன பெயரிட்டு அழைக்கிறார்கள் தெரியுமோ...

'WIDOW'S ARTERY'

ஆச்சர்யமாக இல்லை? மனிதனுடைய இதயத்துக்கு இந்த ARTERY (தமனி) மிக முக்கியமானது. பெரும்பாலான தசைகள் இங்கேதான் இருக்கிறது. இதயம் சுருங்கி விரிவதற்குப் போதுமான ரத்தத்தைப் பம்ப் செய்ய வேண்டிய இந்த பாகத்தில் அடைப்பு ஏற்பட்டால் - நோயாளியின் மனைவி விதவையாகி விடுவாள் என்பதற்கான காரணப் பெயராம்!

இதுவே பெண்களுக்கு ஏற்பட்டால்...? 'WIDOWER'S ARTERY' என்பார்களா... தெரியவில்லை...

என் இதய வால்வுகளில் மூன்று அடைப்பிருப்பதாகவும், அதில் ஒன்று மட்டும் அதிக பட்ச அடைப்பாக இருப்பதால் அதை Baloon Angio Plasty மூலமாய் நீக்கி விடலாம் என்றும் சொன்னார் டாக்டர்.

"அதென்ன பலூன் ஆன்ஜைஜயோ..!

நான் விழிக்க, அவர் விளக்கினார்.

"ஒன்றுமேயில்லை. இப்ப டையை டியூப்லே விட்டு ஹார்ட்டுக்கு அனுப்பின மாதிரி, சின்ன, ரவ்வுண்டு பலூனை டியூப் வழியா அடைப்பு இருக்கற பாகத்துக்கு அனுப்புவோம். அங்கே போனதும் பலூன் ஊத வச்சு 'டப்'புனு வெடிக்க வைப்போம். வெடிக்கற பலூனோட, ரத்தக் குழாய் அடைப்பும் சிதறிடும். அவ்வளவு தான்!"

"அவ்வளவுதான்னா..."

"உங்க ஹார்ட் பிராப்ளம் சரியாயிடும். இல்லாட்டி இன்னும் ரெண்டு வருஷத்துல 'பைபாஸ்' பண்ணற அளவுக்கு நிலைமை மோசமாகிடும்..."

நான் யோசித்தேன். பலர், பலவிதமாய் பயமுறுத்தினார்கள். தலைக்குத் தலை அட்வைஸ் செய்தார்கள்.

"நாலு வால்வும் முழுக்க அடைச்சும், நம்ம கர்னல் சிவராம் எண்பத்தி மூணு வயசு வரைக்கும் நடமாடல்லியா?"

"அதை விடு. குழந்தைகள் எங்கேயோ இருக்குகள். ஏதாவது ஒண்ணு கிடக்க ஒண்ணு ஆயிடுத்துன்னா என்ன பதிலைச் சொல்றது?"

"அட, பலூன் எக்குத்தப்பா வெடிச்சா... அப்புறம் 'அய்யா'ன்னா வருமா... 'அம்மா'ன்னா வருமா போன உசிரு...?"

"டாக்டர்கள் சொல்றதை எல்லாம் கடைபிடிக்கணும்னு ஒண்ணும் அவசியமே இல்லே. எனக்குத் தெரிஞ்சு இதுக்கு அக்குபஞ்சரே போதும்.. விரல் நுனியில ஊசி குத்தினா... அடைப்பு சரியாப் போயிடும்..."

"ஒண்ணும் வேண்டாம். நிறைய எக்ஸர்ஸைஸ் செய். இங்கே அடையார்லே டாக்டர் .... கிட்ட போ. மூணே மாசத்துல கொடியா ஆயிடுவே..."

நான் மலைத்தேன். உள்ளூர எனக்குமே கொஞ்சம் உதைப்பு இருந்ததால், என் சிநேகிதி குறிப்பிட்ட டாக்டரிடம் போய், உடலை மெலிய வைத்து விட்டால், நாம் கூட 'இதயம் பொல்லாதது..' என்று டான்ஸ் ஆடலாம் என ஆசைப்பட்டேன்.

விளைவு -

தெரியும் வரையில், சொந்த புத்தி சொல்வதைக் கேட்டுப் பழகுங்கள். உங்கள் ஆயுளுக்கு அடுத்தவர் உத்தரவாதம் அளிக்க முடியாது என்பதைப் புரிந்து கொள்ளப் பாருங்கள்.

(தொடரும்)

தேங்காய் அதிகம் உபயோகப்படுத்தாமல் பொரியல் எப்படி ருசியாகச் செய்வது?

நான்கு சிகப்பு மிளகாயை வறுத்து அந்தச் சூட்டில் ஒரு கப் பொட்டுக்கடலை, பெருங்காயம் சிறிது, துருவிய கொப்பரை ஒரு பிடி சேர்த்து, மிக்ஸியில் பொடித்து வைத்துக் கொள்ளவும். பீன்ஸ், காரட், கோஸ் போன்றவைகளை வேக வைத்தோ அல்லது வதக்கிய பிறகோ இந்தப் பொடியைத் தூவி இறக்கினால் நல்ல ருசியாக இருக்கிறது. தேங்காயைத் தவிர்க்கலாம்.

- நிருபா மோஹன்



11



ந்தன் திடுக்கிட்டான்.

பையிலிருந்து எடுத்த பணம், கையில் தேங்கி நின்றது.

மேகலாவைப் பார்த்தான்.

"ஏன் வேணாங்கறே?"

"இ... இந்தப் பணம் ஏது...?"

"காவேரி அக்காவிடமிருந்து வாங்கியாந்தேன்..."

'ச்சே... எத்தனை அவசர சிந்தனை எனக்கு...' தன்னை நொந்து கொண்டு, பணத்தை வாங்கிக் கொண்டாள்.

நந்தன், தலையைக் குலுக்கிக் கொண்டு ரிசப்ஷனில் போய் உட்கார்ந்தான். சந்தானம் வார்டுக்கு மாற்றப்பட்டதை அறிந்து பார்க்கப் போனான்.

அவர் விழித்துக் கொண்டு தெளிவான நிலையில் இருந்தார்.

நந்தனைப் பார்த்து,

"நல்லார்க்கியாப்பா?" என்றார்.

"எனக்கென்ன குறைச்சல். நீங்கதான் விலக்கி வச்சிட்டிங்க..."

"பழசெல்லாம் குடைவானேன்" என்றாள் ருக்குமணி.

மேகலா, வந்து சேர்ந்தாள்.

"சாயங்காலம் புறப்படலாம்ப்பா..." என்றாள். "அந்த வீடு வேணாம். அங்க இருக்குற தூசும் தும்புமே ஆஸ்துமாவை இழுத்து விட்ரும். வேற வீடு பார்க்கணும்."

"எதுக்கு? நம்ம வீட்டுக்கு வந்திருங்க. வீடு முன் போல இல்லை. பளிச்சுனு சீர் பண்ணியாச்சு" என்றான் நந்தன்.

வானத்திற்கும் எல்லை உண்டு



மேகலாவுக்கு, சிக்கல் விடுபட்டது போலிருந்தது.

அவள் முதலில் நினைத்திருந்ததும் அது தான்.

ஆனால், புகுந்த வீட்டில் அனுமதிப்பார்களா என்று தயக்கம் இருந்தது. கணவனிடம் பேசி சரிக்கட்ட வேண்டுமென்று நினைத்திருக்க, அவனே அந்த யோசனையைச் சொன்னதும் சிலாக்கியமாகியது. சந்தானம் யோசிப்பதாகப்பட்டது.

"அது சரியாயிருக்காதப்பா. ஏற்கெனவே நான் ஒண்ணும் செய்யாதவன். உங்களுக்கு பாரமாய் வந்து உட்கார்ந்துட முடியாது."

"சரியாயிருக்கறதும் தப்பா இருக்கறதும் மனசைப் பொறுத்தது. நீங்க செய்யாததை மேகலா செய்ஞ்சிருச்சு. வீட்டைச் சீர் பண்ணினது மேகலா காசு. நீங்க சும்மா வந்து தங்குங்க. வீட்டோடு மாப்பிள்ளை இருக்க

லாம். வீட்டோட மாமனார் இருக்கக் கூடாதா என்ன? எனக்கு வேலைக்கு டய மாச்சு. நான் சாயங்காலம் டாக்ஸியோட வர்றேன். தயாராயிருங்க. மத்தியான சாப் பாடு அம்மா கொண்டு வருவாங்க."

என்று கடகடவென்று சொல்லிவிட்டு கிளம்பினான் நந்தன். மேகலா வாசல் வரை வந்தாள்.

என்னமோ தெரியவில்லை. புருஷனைப் பார்த்துக் கொண்டே இருக்க வேண்டும், ஏராளமாய்ப் பேச வேண்டும் போல் ஒரு பிரியம் எழுந்தது.

அதைப் புரிந்து கொண்டவன் போல், "ரெண்டு நாளாவது இருப்பே இல்லே?" என்று கேட்டான்.

"இங்கேயே கூட இருந்துருவேன்."

"ஆனால், இருக்க முடியாது. அப்படித் தானே..."

"ரெண்டு நாள் நிச்சயம் இருப்பேன்."

"நிறையப் பேசலாம்...! கேட்க மறந்துட் டேன். பாபு சார் எப்படி இருக்கார்?"

மனசில் சுருக்கென்று தைத்தது அந்தக் கேள்வி.

சுமுகமான சூழ்நிலையில், பிளேடு வைத் துக் கிழித்தது போல் இருந்தது அந்தக் கேள்வி.

இயல்பாகக் கேட்டு விட்டு, பதில் கூட எதிர்பாராமல் போய் விட்டான் நந்தன். ஆனால், இவளுக்குள் பிரளயமாகி விட்டது.

புருஷன் இயல்பாகக் கேட்டானா? எரிச்ச லோடு கேட்டானா என்று குழப்பமாயிற்று.

எந்த ஒரு ஆண் மகனுக்கும் தன் மனைவி மேல் ஆதிக்கம் செலுத்தும் இன்னொரு ஆணை நிச்சயம் பிடிக்காது. அது அவள் அண்ணனாகவோ, அவளைப் பெற்ற தகப்ப னாகவோ இருந்தாலும் கூட.

நல்ல காரியத்துக்காகத்தான் என்றாலும் நாலு பேர் நம்ப வேண்டுமே. காவேரி அக்கா சொன்னது போல்,

"நாம் ஒழுக்கமாயிருப்பது எவ்வளவு முக் கியமோ அவ்வளவு முக்கியம் மற்றவர்கள் சந்தேகப்படாமல் கவனமாயிருப்பதும்."

ஆனால், நான் மிகப் பெரும் சந்தேகத்தை விதைத்திருக்கிறேன்.

அண்ணன்காரன் ஒரு முகச்சுழிப்பில் அதைக் காட்டி விட்டான். ஆபீஸ் வட்டாரத் தில் அந்தச் சந்தேகம் முத்திரை குத்தப்பட்டு விட்டது.

கணவனிடமும் மற்றவர்களிடமும் அந்தச் சந்தேகம் இருக்காது என்று என்ன நிச்சயம்?

ஆனால், யாரும் கேட்கவில்லை.

கேள்வி கேட்கும்படியான சந்தர்ப்பம் அமையவில்லை.

அப்பா, அம்மா கேட்க முடியாது. மாட் டார்கள். அவர்களுக்கு இப்போது இவள் தயவு தேவை.

ஆனால் நந்தன் கேட்க முடியும்! மத்தியா னம் வரப் போகும் மாமியார் கேட்கலாம். வீட்டுக்குப் போனால், அக்கம் பக்கம் கேட்கலாம்.

'ஓடிப்போனவ திரும்பி வந்திருக்கா பார்' என்பார்கள்.

மேகலாவிற்குத் தலை வலித்தது. அசந்தர்ப்பமாய் குறள் ஞாபகம் வந்தது.

'எண்ணித் துணிக கருமம்'

வெறும் துணிச்சல் போதாது. விவேகமும் சேர்ந்திருக்க வேண்டும். விவேகமில்லாத வேகம் பயனற்ற பாறையில் போய் முட்டும்.

ஒவ்வொரு நிமிஷமும் நிம்மதிக்கும், சஞ் சலத்துக்கும் இடையில் ஊசலாடும் நிலை மைக்கு, ஊரை விட்டுக் கிளம்பாமலே இருந் திருக்கலாம்.

கிளம்பி விட்டபின், லட்சியம் ஈடேறும் வரை திரும்பாமலிருந்திருக்கலாம். சந்தர்ப் பம் இரண்டையுமே சரியாக நிறைவேற்ற விடவில்லை.

ஆனால், அவள் நினைத்தது போல் எது வும் இல்லை. பல சமயம் இல்லாத ஒன் றையும், நடக்காத ஒன்றையும் கற்பனை செய்து பயந்து கொண்டிருப்பது மனித சுபாவம். கவலையும் அப்படியே.

இந்தக் கற்பனை பயமும், கவலையும்

வரும் காலம் மழை, குளிர்காலம். சேற்றுப் புண் வராமலிருக்க வேப்ப எண் ணெயை கால் விரல் இடுக்குகளில் தேய்த் தால் சேற்றுப் புண் வராது. சேற்றுப்புண் இருந்தால் குணமாகும். குளிர்காலத்தில் வரும் கால் வலியையும் போக்கும்.

- விஜயலட்சுமி சிவசுப்ரமணியம்.



அண்மையில் ஒரு விசேஷத்தில் காப்பரிசி கொடுத்தார்கள். செலவாகாத அந்தக் காப்பரிசியை மிக்ஸியில் நன்றாகப் பொடி செய்து பாட்டிலில் வைத்துக் கொண்டேன். கட்லெட் செய்யும் போது அவசரத்திற்கு இந்தப் பொடியைப் புரட்டிச் செய்தேன். சூப்பர் டேஸ்ட்டுடன் மொறமொறவென கட்லெட் இருந்தது.

- சி. கவுதமி.



தான் பாதி வாழ்க்கையைப் பதம்பார்த்து விடுகிறது.

பயமுறுத்திய பல பிரச்னைகள்.... 'ஹ... இவ்வளவுதானா..!' என்னும்படி மாறுவதற்கும், இவ்வளவுதானே..! - தூசியாய்த் துரத்திடலாம் என்று நினைக்கும் சில பிரச்னைகள் கல்குன்றாய் இருந்து மண்டையை உடைப்பதற்கும் எது காரணம்?

பிரச்னைகளின் நிஜத்தன்மையை உணராத மனிதனின் கற்பனையான அணுகுமுறைகளே! வாழ்க்கையைச் சுவாரஸ்யமாக்குவதும் இந்த முரண்பட்ட கற்பனைகளே!

அப்படித்தான் ஆயிற்று மேகலாவிற்கு.

மத்தியானம் விசாலம் சமையல் பண்ணிக் கொண்டு வந்திருந்தாள். மேகலாவைப் பார்த்ததும், தொலைந்து போன குழந்தையைத் திரும்பக் கண்டது போல, வாஞ்சையாய்த் தடவிக் கொடுத்து, நலம் விசாரித்தாள்.

'பாதியாய் இளைச்சுட்டியே' என்று கவலைப்பட்டாள். இந்த அக்கறைக்குப் பின்னால், தான் அனுப்பிக் கொண்டிருக்கும் பணம் இருக்கிறது என்ற எண்ணம் ஏனோ மேகலாவின் மனதில் முளைத்தது.

மறுநொடியே அதைக் கிள்ளி எறிந்தாள்.

எடுத்ததற்கெல்லாம் சந்தேகப்பட ஆரம்பித்தால் நிம்மதியில்லாமற் போகும்.

சந்தேகப்படும் புத்தி தனக்குள் எப்போது முளைத்தது என்று யோசிக்கும் போது அது ஆச்சர்யமாக இருந்தது.

கல்யாணத்துக்குப் பிறகுதான் அது ஆரம்பமாயிருக்கிறது.

வேலூரிலேயே இருந்து விட்டால், தன் வாழ்க்கை இருட்டிலேயே மறைந்து விடுமோ என்ற சந்தேகம்.

வீட்டை விட்டு ஓடின போது, பாபு, தன்னை பழிவாங்கத்தான் அழைத்துப் போகிறானோ என்று சந்தேகம்.

இவள் மகளுக்கு வாய்த்த சக்களத்தியோ என்று வைஷ்ணவியின் அம்மாவுக்குச் சந்தேகம்.

மேகலா, தன் பிடியை விட்டுப் போய் விடுவாளோ என்று பாபுவுக்குச் சந்தேகம். பாபுவின் பேரில் ரீட்டாவுக்குச் சந்தேகம்.

உலகம் மொத்தமும் சந்தேகத்தின் அடிப்படையில்தான் இயங்குகிறதா? என்பதும் ஒரு சந்தேகம்.

மேகலா தலையை உலுக்கிக் கொண்டாள்.

எல்லாம் இயல்பாகப் போயிற்று.

சாயங்காலம் டாக்ஸி கொண்டு வந்தான் நந்தன்.

எல்லோரும் சத்துவாச்சாரி வீடு வந்து சேர்ந்தார்கள்.

சொன்னது போல் வீடு பளிச்சென்று சுத்தமாக இருந்தது.

கேட்டில் புது க்ரில் போட்டிருந்தது. சுவர்கள் சந்தன வண்ண டிஸ்டம்பர் பூசிக் கொண்டிருந்தன.

ஒரு பக்கத்து மரங்கள் களையப் பட்டிருந்தன.

உள்ளே ஹால் மொசைக் போர்வை.

முன்பு இருந்த ஈரமும் பாச்சை நெடியும் இல்லை.

அப்பாவுக்கு ஒரு அறை ஒதுக்கப்பட்டது. நந்தன், அவருக்குப் பிரத்யேகமாகக் கட்டில், போர்வை, தலையணை வாங்கினான்.

மேகலா காவேரி வீட்டுக்குப் போனாள்.

இவளைப் பார்த்ததும் காவேரிக்கு ரொம்பச் சந்தோஷம். மொட்டை மாடிக்குப் போய் மணிக்கணக்கில் பேசினார்கள்.

"நீ அப்படிக் காலடி எடுத்து வச்சதும், இந்தப் பக்கம் உன் புருஷனுக்கு ஞானோதயம் வந்திட்டுது தெரியுமா! நானும் ஸ்ட்ராங்கா சொல்லி வச்சேன்... போய்ட்டான்னு சொன்னால் அசிங்கம். அனுப்பினேன்னு சொல்லு, மரியாதை. நல்லதும் கெட்டதும் நாம சொல்றதுலருந்துதானே..! எப்படியோ மறுபடியும் சுமுகமா வந்து கடல்ல கலந்துருக்கே."

"இல்லைக்கா..! நதி ஒருதரம் கடல்ல கலந்துட்டால், அதோட பயணம் முடிஞ்சிரும்.

எல்ஜி அல்ட்ரா
வழங்கும் 5 ஆண்டு உத்தரவாதம்



2 litres Ultra Grind+

1.25 litres Ultra Pride+

- அல்ட்ராவின் எல்லா பாகத்திற்கும் பொருந்தும் ஐந்து வருட வாரண்டி.
- சிறப்பாக மாவரைக்க, பேடண்ட் செய்த 'கோனிக்கல் கிரைண்டிங் ஸ்டோன்' வடிவமைப்பு.
- நிறுவனத்தில் பயிற்சிபெற்றவர்களால் வீடு தேடி வரும் சேவை வசதி.
- 'எல்ஜி'யின் தரமான ஒரு தயாரிப்பு.



PATENT

UNIQUE INVENTION



Conical Grinding Stones



Easy-Cleaner

ULTRA

TABLE-TOP GRINDERS

Elgi Ultra Industries Ltd, India House, Trichy Road, Coimbatore - 641018, Tamil Nadu. Tel: +91-422-304141 Fax: +91-422-301377
E-mail: ultramktg@elgiultra.com Web: www.elgiultra.com

Branches: • Chennai Ph: 044-8225735, 8225736 • Madurai Ph: 0452-605676 • Salem Ph: 0427-333588 • Trichy Ph: 0431-760775

ஆதாயமோ அல்ட்ரா, அனுபவமோ அல்ட்ரா

இந்த நதி ஓட வேண்டியிருக்கு அக்கா. முதல்ல ஒரு குடும்பம். இப்போ ரெண்டு குடும்பம் ஆயாச்சு. முன்னே கைல காசில் லேன்னாலும், கடன் இல்லாம இருந்தது. இப்போ, அப்பாவுக்கு வைத்தியம் பார்த்த அளவிலேயே முப்பதாயிரம் கடனாயாச்சு. இதை நான்தான் சுமக்கணும்.

என்ன ஒரு வித்தியாசம்... முன்ன இவங்க மறுக்க மறுக்க, எதிர்த்துக்கிட்டு ஓடினேன். இப்ப, இவங்க அனுமதியோடு போவேன்" என்றாள்.

காவேரியின் புருஷன் இவளைப் பாராட்டினார்.

'ஸ்டெனோ கில்ட்டுல மெம்பரா நீ? செக்ரட்டேரியல் கோர்ஸ் பண்ணிடும்மா. நல்ல எதிர்காலம் இருக்கு" என்று பாராட்டினார்.

இரவு, புருஷனுடன் தனிமையில் இருக்க வாய்த்தது.

முதலிரவன்று கூட, மனசு அப்படி பூரண வில்லை. மரத்துப் போயிருந்தது. ஆனால் இன்று எல்லாம் பூரணமாகப் பொலிந்தது.

நந்தனை நிமிர்ந்து பார்க்க வெட்க மாயிருந்தது. அவனாக, அள்ளி அணைத்துக் கொள்ள மாட்டானா என்று ஏக்கமாயிருந்தது.

அவளுக்கு ஆச்சர்யம்தான்.

இத்தனை நாள் இந்தக் கிளர்ச்சியும், உணர்ச்சியும் எங்கே தொலைந்தன.

சொல்லப் போனால், ஒரு நாள் கூட புருஷன் ஞாபகம் வரவில்லை. அப்படியே நினைத்துக் கொண்டாலும் பயம், பச்சா தாபம் என்று வெவ்வேறு வகை உணர்வுகள். படுக்கை நொந்ததுமில்லை; பால் கசந்தது மில்லை; மனம் தீவிரமான உணர்ச்சிகளுக்கு ஆட்பட்டிருக்கும் வேளையில், உடல் தன் தேவைகளை உதிர்த்து விடுகிறது.

யுத்த முனையில் இருக்கும் போர் வீரனுக்கு என்ன நினைப்பிருக்க முடியும்? எதிரியை ஜெயிக்க வேண்டும் என்ற வெறியைத் தவிர.

போரில் வென்ற பிறகே எல்லாம் தோன்றும். பாசம், ஆசை, ஈவு, இரக்கம். ஆனால், மேகலா யுத்தம் பண்ணிக் கொண்டிருக்கிறாள்.

யுத்த மத்தியில் இரண்டு நாள் 'ரஜா' விட்டிருக்கிறார்கள்.

போ!

போய் உன் குடும்பத்தின் மத்தியில் உழன்று உன் ஏக்கங்களை, ஆசாபாசங்களை வடிய விட்டு வா.

முன்னிலும் உத்வேகமாய்த் திரும்பி வா. யுத்தகளம் உனக்காகக் காத்திருக்கிறது என்று அனுப்பியிருக்கிறது.

கொண்டாடும் மனநிலை அவளுக்கிருக்கிறது.

ஆனால், கொண்டவனோ கைகட்டிக் கொண்டு வாத்தியாரின் உத்தரவுக்குக் காத்திருக்கும் மாணவனைப் போல் நிற்கிறான்..

அவளுக்குக் கோபமாகக் கூட இருந்தது. ஆனால், கணவன் இன்னும் பழைய சுபாவத்திலிருந்து மாறிவிடவில்லை என்பதை உணர்ந்து மகிழ்ந்தாள்.

வா என்றால் வரும்.

வேண்டாம் என்றால் விலகும்.

மேகலா வா என்றாள்.

"உண்மையைச் சொல்லுங்க...! எம்மேல உங்களுக்குக் கோபமில்லையா?"

"இப்ப இல்லை" என்றான் நந்தன். அவன் மார்பில் முகம் சாய்த்துக் கொண்டு "அப்ப இருந்திச்சா..?" என்று வினவினாள் மேகலா.

"ஆமாம்..."

"ரொம்ப ஆத்திரப்பட்டீங்களோ..."

"ஆமாம். ரொம்ப..." என்றான்.

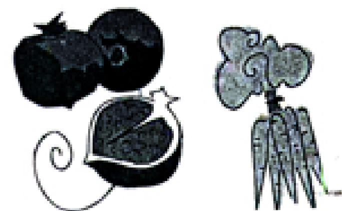
"எந்த அளவுக்கு? என்னை வெட்டிக் கொல்லணும்னு நினைச்சீங்களா?"

"இல்லை. நான் செத்துப் போகணும்ங்கற



வதக்கிச் செய்யும் பீட்ரூட், காரட் மற்றும் சுண்டல் என்று தேங்காய் போட்டுச் செய்யும் கடலை, காராமணி, பயறு போன்றவைகளுக்கு ஒரு தக்காளி, ஒரு வெங்காயம், இரண்டு பச்சை மிளகாய், கொத்துமல்லியை நறுக்கி, சிறிது வதக்கி மசாலாப் பொடி தூவினால் தேங்காயைத் தவிர்க்கலாம். சப்பாத்திக்கும் தொட்டுக் கொள்ள சத்தான உணவு.

- நிருபா மோஹன்



பரிசு ரூ. 500

அனுபவம்–7

நான் திருச்சியில் பிறந்து வளர்ந்தவள். +2 வரை தமிழ் மீடியத்தில் படித்தேன். என் கணவர் M.B.A. பட்டதாரி. வட மாநிலங்களிலும் சிக்கிம் போன்ற ஊர்களிலும் பணிபுரிந்து, இப்போது பாண்டிச்சேரிக்கு மாற்றலாகி ஒரு நிறுவனத்தில் அந்தஸ்தான உத்தியோகத்தில் இருக்கிறார்.



ஒரு நாள் என் கணவரின் நண்பர் வீட்டிற்கு வந்திருந்தார். இருவரும் பேசிக் கொண்டிருந்தார்கள். நான் காபி எடுத்துச் சென்றேன். நண்பர் இவரிடம் 'I am badly in need of money' என்று சொன்னார். அவர் சொன்ன உடனே என் கணவர் பணம் தந்து உதவினார்.

நண்பர் கிளம்பியதும் என் கணவரிடம் "அவர் கெட்ட காரியத்திற்கு பணம் தேவை என்கிறார். அவர் கேட்டவுடனே ஏன் பணம் தந்தீர்கள்?" என்று கோபித்துக் கொண்டேன். என் கணவர் சிரித்துக் கொண்டே 'badly in need of money' என்றால் 'மிக அவசரத் தேவை என்று பொருள்' என்று விளக்கினார். ஆங்கிலம் சரியாகத் தெரியாததால் இப்படித் தவறாகப் புரிந்து கொண்டோமே என்று மிகவும் வேதனைப் பட்டேன்.

ஆங்கிலம் சரியாகப் பேசத் தெரியாததனால் எனக்கு ஏற்பட்ட கசப்பான அனுபவங்கள் ஏராளம். எப்பாடு பட்டாவது இங்கிலீஷை நன்றாகக் கற்றுக் கொண்டு, மற்றவர்களைப் போலச் சரளமாகப் பேச வேண்டும் எனத் தீர்மானித்தேன். உடனே என் கணவரின் அனுமதியுடன் விவேகானந்தா இன்ஸ்டிட்யூட்டின் தபால் முறைப் பயிற்சிப் பாடங்களை வரவழைத்துப் படித்தேன். அவர்களது பயிற்சியின் மூலம் எந்தெந்த வார்த்தைகளை எப்படி எப்படிப் பயன் படுத்த வேண்டும். அவற்றின் அர்த்தங்கள் என்ன என்பதைத் தெளிவாகப் புரிந்து கொண்டு, இப்பொழுது தயக்கம் இல்லாமல் சரளமாக இங்கிலீஷ் பேசுகிறேன்.

–விலாஸினி அனந்த சுப்ரமணியன்
முத்தியால் பேட்டை, பாண்டிச்சேரி.

எங்களைப் போல் 76 முற்போக்கு சிந்தனையுள்ள குடும்பங்கள் வசிக்க வசதிகள் ரெடி!



Sreevatsa Hill View
KOVAIPUDUR

ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ

வசதிகள் நிறைந்த பாதுகாப்பான தனி வீடுகள்

சென்ற 2 ஆண்டுகளாக ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவின் பாதுகாப்பான, நாகரீக வீடுகளில் 76 குடும்பங்கள் வசதியாகவும் நிம்மதியாகவும் வாழ்ந்து கொண்டு இருக்கிறார்கள். ஸ்ரீவத்ஸா குழுமத்தின் நேர்மைக்கும், நாணயத்திற்கும், இதை விட சிறந்த உதாரணம் வேறு என்ன வேண்டும்?

ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ குடியிருப்பில் DTP அனுமதி பெற்ற மேலும் 40 வீட்டு மனைகள் உங்களுக்காக இப்போது தயாராக இருக்கின்றன. ஸ்ரீவத்ஸா அளிக்கும் மூன்று டிசைன்களில் நீங்கள் தேர்ந்தெடுக்கும் டிசைனுக்கு ஏற்ப உங்கள் வீடு கட்டித்தரப்படும். 12 ஏக்கர் நிலப்பரப்பில் 120 வீடுகள் மட்டுமே கட்டப்படும். சுவாசிக்க சுத்தமான காற்றும், நெருக்கடி இல்லாத



ஸ்ரீவத்ஸா ரியல் எஸ்டேட்ஸ் (பி) லி.

அடுத்த 40 குடும்பங்களில் நீங்களும் ஒருவரா?



சுதந்திரமான வாழ்வும் உங்களுக்காக காத்திருக்கிறது. இங்கு வாழும் மற்றவர்களைப் போல நீங்களும் ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவின் ஒப்பற்ற வசதிகளைப் பயன்படுத்தி மகிழலாம்.

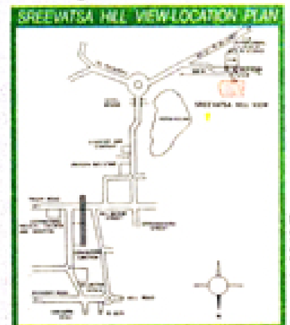
மிகச் சிறந்த பாதுகாப்பு: அதிக பாதுகாப்பு கொண்ட அரண்மனை போல ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ. மதிற் சுவர் பாதுகாப்பு கொண்டது. ஒரு நுழைவாயில் மட்டுமே கொண்டதால் உங்களுக்கு கிடைப்பது அதிக நிம்மதி.

சரியான இட அமைப்பு: பாலக்காடு சாலையில் கோயமுத்தூர் ரயில் நிலையத்திலிருந்து 8 கி.மீ. தூரத்தில் அமைந்துள்ளது ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ. மிகச் சிறந்த பள்ளிகள், கல்லூரிகள், மற்றும் வங்கிகள் ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவிற்கு அருகில் அமைந்துள்ளது சிறப்பு அம்சம்.

குடிநீர் வசதி: ஆழ் கிணறுகள் மூலம் ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவுக்கு சுவையான குடிநீர் வசதி அளிக்கப்படுகிறது. இனிமையான சூழலுக்கு சுவையான குடிநீர் வசதி.

பொழுது போக்கு அம்சங்கள்: தினமும் மாலையில், விடுமுறை நாட்களில் இனிதாக பொழுதை கழிக்க வசதிகள் கொண்ட மினி க்ளப்பும், குழந்தைகளுக்காக அழகிய பூங்காவும் ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவில் அமைக்கப்பட்டுள்ளன.

ஷாப்பிங் வசதி: ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ வளாகத்தினுள் ஷாப்பிங் வசதிகள் நிறுவப்பட்டுள்ளன.



Anugrah 2943 Tam

M/s. சங்கர் & அசோசியேட்ஸ் அவர்களால் திட்டமிட்டு டிசைன் செய்யப்பட்டது ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ. உங்கள் வீட்டுக்கு ஸ்ரீவத்ஸாவின் பயன்களைப் பெறுங்கள்.

இன்றைய நிலையில்லாத பொருளாதாரத்தில், பணத்தை ரியல் எஸ்டேட்டில் முதலீடு செய்வதே உங்களுக்கு பாதுகாப்பானது. அதுவும் ஸ்ரீவத்ஸா குழுமம் போன்ற நம்பகமான ப்ரமோட்டர்களின் திட்டங்களில் முதலீடு செய்வதால் அதிக பாதுகாப்பு.

இத்திட்டம் எல் ஐ சி ஹவுசிங் பைனான்ஸ், ஹெச் டி எஃப் சி, எஸ் பி ஐ ஹவுசிங் பைனான்ஸ் மற்றும் கேன்பின் ஹோம்ஸ் லிமிடெட் ஆகிய நிறுவனங்களில் கடன் வசதி பெறுவதற்கு வகை செயயப்பட்டுள்ளது.

Visit us at: www.sreevatsaonline.com / www.sreevatsa.com

கோவை: 8/2, மேட்டுப்பாளையம் சாலை, கோவை 641 043, இந்தியா. போன்: 91-422-437422, 432184, 432574, 441481, 454817, 432042, பேக்ஸ்: 91-422-430899, *Email: Sreevatsa@eth.net / Sreevatsacbe@vsnl.com* **சென்னை:** 7, காமராஜ் பார்க் தெரு, சென்னை 600 013, இந்தியா. போன்: 91-44-5953149, 5960270, 5957953, 5965401-05, 5961029-31, பேக்ஸ்: 91-44-5950055, 5965032, 5224087, *Email:Sreevatsa@vsnl.com*

அளவுக்கு."

களீரென்று கன்னத்தில் அறைபட்டது போல் நிமிர்ந்தாள்.

"என்னங்க... அப்படியெல்லாம் பேசாதீங்க. நான் பாவிங்க. நான் பாவி..."

"இல்லை மேகலா. உன்னையும், உன் மனசையும் புரிஞ்சுக்காத நான்தான் பாவி."

"இப்பப் புரிஞ்சுக்கிட்டீங்களா?"

"நீ போன கொஞ்ச நாள்லேயே புரிஞ்சுது. காவேரி அம்மா கொஞ்சம் புரிய வச்சாங்க. நீ அக்கறையாய் அனுப்பி வச்ச சம்பளம் பாதி புரிய வச்சுது. மீதிய, நான் பேப்பர்ல படிச்ச ஒரு விஷயம் புரிய வச்சுது."

"என்ன அது?"

"நீயும் படிச்சிருக்கியோ என்னமோ... ஸ்காட்லாந்தைச் சேர்ந்த ஒரு இங்கிலீஷ்காரப் பொண்ணு, நாட்டுப்புற ஆராய்ச்சி பண்றதுக்காக தமிழ்நாட்டுக்கு வந்திருக்கு. சுற்றுப்புறச் சூழல், தாவர ஆராய்ச்சி பண்றதுக்காக புளியங்குடிக்குப் போயிருக்கு. ஆராய்ச்சிக்குப் போன இடத்துல, சாமிங்கற ஆட்டோ டிரைவர் மேல காதல் வந்திருக்கு. பரஸ்பரம் பேசிக் கல்யாணம் செய்துகிட்டாங்க..."

"கேள்விப்பட்டது போலத்தான் இருக்கு..."

"ஒரு சாதாரண, அதிகம் படிக்காத, வசதியில்லாத ஒரு புளியங்குடி டிரைவருக்கு ஸ்காட்லாந்து பொண்ணு மனைவியா வாய்ச்சாள். எனக்கு நீ வாய்ச்சது போல..."

"ஹூஹூம்..."

"கல்யாணமான கையோடு நாலு மாச ஆராய்ச்சிப் படிப்பு இருக்குன்னு அந்தப் பொண்ணு ஆப்ரிக்கா போயிட்டுது உன்னை மாதிரி. ஆனால், அவன் என்னை மாதிரி 'போகாதே. போகாதே. என் சகியே... பொல்லாத சொப்பனம் நானும் கண்டேன்'னு குறுக்குல விழுந்து தடுக்கலை. பெருந்தன்மையாய் 'அவள் என் குடிசையில் வாழ்ந்து கஷ்டப்படுவதை நான் விரும்பவில்லை. என்னால் தாங்க முடியாது. அவள் இஷ்டம் போல் படித்து பெரிய ஆளானால் எனக்கு மகிழ்ச்சி. தம்பதிகளில் யார் ஒருவர் உயர்ந்தாலும் மற்றவர்க்குப் பெருமைதானே'னு சொல்லியிருந்தான். படிச்சுப் பார்த்ததும் புத்தி தெளிஞ்சுது. அவள் மேல் அவனுக்குத்தான் எத்தனை பூரண நம்பிக்கை. இது ஏன் என் மேகலா மீது எனக்கு ஏற்படவில்லைன்னு நினைச்சு புத்திய செருப்பால அடிச்சுகிட்டேன்."

"அச்சச்சோ..." என்று அவன் தலையை வருடிக் கொடுத்த மேகலா, "அந்த முகம் அறியா ஆட்டோக்காரருக்கும், அவரது ஸ்காட்லாந்து பெண்ணுக்கும் நான் ரொம்ப கடமைப்பட்டிருக்கேன்" என்றாள்.

"நானும்தான். நம்பிக்கை அவன் தனிச் சொத்தாக இல்லை மேகலா. அவன் குடும்பத்தாரின் பொதுச் சொத்தாக இருக்கு. என்னய்யா 'உன் மகன் இப்படிச் சொல்றாரே'ன்னு கேட்க, அந்த அப்பா சொல்லியிருக்கார், 'என் மருமகள் எப்பவும் என் மகனுக்கு நல்லதுதான் செய்வாள்'னு. பார்த்தியா! பணம் காசுல குறைச்சலா இருந்தாலும் குணத்துல மலையா உசந்துட்டாங்க. எங்கம்மாவுக்குப் பத்து முறையாவது படிச்சுக் காட்டினேன்..." என்றான்.

அவள் மீசை நுனியை ஆசையாய்ப் பிடித்துத் திருகியபடி,

"ஐயா இப்ப என்ன உத்தியோகம் பார்க்கறாப்ல?" என்று கேட்டாள்.

"நண்பர்கள் சில பேர் சேர்ந்து ஆரம்பிச்ச ஸ்பேர் பார்ட்ஸ் கடையில நான் ஒர்க்கிங் பார்ட்னர்!"

"லாபம் வருதா?"

"இப்போதைக்குக் கொஞ்சம் சம்பளம் வருது..."

சிரித்தான் நந்தன்.

இரண்டு நாள் போனதே தெரியவில்லை.

மேகலா புறப்பட்டாள்.

தான் தங்கியிருந்த ஹாஸ்டல், வேலை பார்க்கும் ஆபீஸ் என்று அனைத்து விபரங்களையும் கொடுத்து விட்டுக் கிளம்பினாள்.

பாபுவுக்கு, ஃபோன் போட்டு,

"நான் புறப்பட்டு வருகிறேன்" என்று தகவல் சொன்னாள்.

"வா மேகலா. உனக்கொரு முக்கியத் தகவல் காத்திருக்கு" என்றான் அவன்.

(தொடரும்)

கருவேப்பிலைத் துவையல் செய்யும் போது கொஞ்சம் இஞ்சியையும் சேருங்களேன். துவையலின் சுவையில் சொக்கிப் போவீர்கள்.

- சாந்தி.





அன்றாடம் நாம் உண்ணும் உணவு நமக்குச் சக்தியையும், தேவையான பல வகை சத்துகளையும் தருகிறது. குழந்தைகள் முதல் பெரியோர் வரை ஒரே மாதிரி உணவைச் சாப்பிட முடியாது. யார் யார் எந்தெந்த வகை உணவைச் சாப்பிடுவது சிறந்தது என்பதைப் பொது மக்களுக்கு எடுத்து உணர்த்தும் முயற்சியாக, சென்னை எம்.ஒ.பி. வைஷ்ணவா கல்லூரியின் 'ஸ்கூல் ஆப் புட் சயின்ஸ்' பிரிவைச் சேர்ந்த மாணவிகள், தங்கள் ஆசிரியை உஷா ரவி மற்றும் சக ஆசிரியைகளுடன் இணைந்து 'நியூட்ரி.'.பெஸ்ட்' என்ற ஒரு பயனுள்ள கண்காட்சியை நடத்தினார்கள்.

'உணவின் மூலம் ஆரோக்கியமான வாழ்வு' என்ற கொள்கையை அடிப்படையாகக் கொண்டு, மூன்று பிரிவுகளாகப் பிரித்திருந்தனர். -

* கருவிலிருந்து முதுமை வரை உட்கொள்ள வேண்டிய உணவு.
* நோயுற்றவர்களுக்கேற்ற உணவு.
* உணவைச் சாப்பிடுவோர் மனதில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டிய விஷயங்கள்.

இவற்றை எடுத்துக்காட்ட வரைபடங்கள், பட்டியல்கள், மாடல்கள், கருவிகள் ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்தியதோடு கண்காட்சியைக் காண வந்தவர்களுக்கு இந்த விஷயங்களைச் சிறு குறிப்புகளாக மாணவிகளே அச்சிட்டு வழங்கினார்கள். அத்தோடு 'ஸ்பாஸ்டிக் சொஸைட்டி' இவற்றை வேடிக்கையாக எடுத்துச் சொல்லும் விதத்தில் பொம்மலாட்ட நிகழ்ச்சியை நடத்தினார்கள். விற்பனையாளர்களுடன் இணைந்து கல்லூரி மாணவிகள் 'ஊட்டச்சத்து நிறைந்த உணவை எளிதில் சமைப்பது எப்படி?' என்று சமைத்துக் காட்டும் கலினரி ஷோவையும் நடத்தினர். இந்தக் கண்காட்சியில் நாம் தெரிந்து கொண்ட சில பயனுள்ள விஷயங்கள் -

கல்லூரி மாணவிகள்



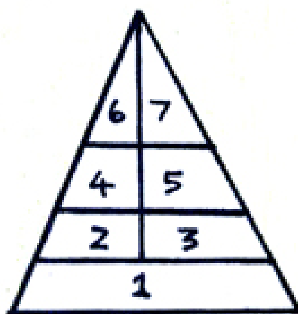




சொல்கிறார்கள்!..

கருவுற்றிருப்பவர்கள் கவனிக்க வேண்டியவை :

முப்பத்தி எட்டு வாரங்கள் கருவைச் சுமக்கும் பெண்களுக்குப் பதினொன்று முதல் பதிமூன்று கிலோ எடை கூடும். இதற்கு ஹார்மோன் சுரத்தல், அதிக பசியெடுத்தல், அடிப்படை மெடபாலிக் ரேட் அதிகரிப்பது, அதிக அளவு பிராண வாயு சுவாசிப்பது, கருவில் குழந்தை வளர்வது ஆகியவை காரணமாகின்றன. இவர்கள் சத்தான உணவைப் பின் வரும் சுட்டத்தில் உள்ளது போல் சாப்பிடுவது சிறப்பாகும். இதனால் எடை, அளவாக, குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கேற்ப அதிகரிக்கும்.



1. அரிசி, கோதுமை போன்ற மாவு வகை 330 கிராம் - இதை ஒரு நாளில் பிரித்து மூன்று வேளையாகவோ அல்லது அவரவர் விருப்பப்படியோ சாப்பிடலாம்.
2. காய்கறி - 100 கிராம் - மூன்று முறை
3. பழங்கள் - 100 கிராம் - ஒரு முறை.
4. பால், தயிர் - 100 கிராம் - ஐந்து முறை.
5. பருப்பு - 30 கிராம் மூன்று முறை.
(அல்லது)
அசைவம் - 30 கிராம் இரு முறை
6. சர்க்கரை - 5 கிராம் - நான்கு முறை.
7 நெய், எண்ணெய் - 5 கிராம் ஆறு முறை.

இந்தப் பட்டியலைக் கருவுற்ற பெண்களும், குழந்தை பிறந்ததும் தாய்ப்பால் கொடுக்கும் பெண்களும் பின்பற்றலாம்.

வளரும் குழந்தையின் உணவு :

ஆறு மாதம்



வரை தாய்ப்பால் மட்டுமே தரலாம். சரியான அளவு தாய்ப்பால் இல்லாவிடில் மூன்று மாதங்கள் முதல் சூப், ஜூஸ், பால் முதலியவற்றைத் தரலாம். ஆறு முதல் எட்டு மாதங்களில் மசித்த காய்கறி, பருப்பு, கஞ்சி ஆகியவற்றைத் தரலாம்.

எட்டு மாதத்திற்கு மேல் இட உணவாக சாதம், பருப்பு, கிச்சடி, வேகவைத்த காய்கறிகளைத் தரலாம். தாய்ப்பாலைத் தவிர தரப்படும் மற்ற உணவு வகைகள் சத்துள்ளவையாக இருக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு வகை உணவையும் தனித்தனியாக, நல்ல கால இடைவெளி விட்டுச் சிறு சிறு அளவாகக் கொடுக்க வேண்டும். ஒரேயடியாகச் சேர்த்துத் தரக்கூடாது. குழந்தை விரும்பாவிட்டால் வற்புறுத்திக் கொடுக்கக் கூடாது. பசும்பால், முட்டை, கோதுமை



முதலியவை சில குழந்தைகளுக்கு ஒத்துக் கொள்ளாது. கவனமாக இருக்க வேண்டும். அதிக அளவில் உணவு கொடுத்தால், குழந்தையின் உடல் எடை அதிகரித்து நோயை ஏற்படுத்தும். குறைவாகக் கொடுத்தால் வளர்ச்சி பாதிக்கும்.

பள்ளிக்குச் செல்வதற்கு முன் ஒரு வயது முதல் மூன்று வயதுள்ள குழந்தைகள், தானே சாப்பிடும், தண்ணீர் தேவையான அளவு குடிக்கும். அவர்களின் உணவு எளிதில் ஜீரணிக்கக்கூடியதாக, எளிமையானதாக இருக்க வேண்டும். அந்த வயதில் எந்த உணவையும் வற்புறுத்திக் கொடுக்கக் கூடாது. தானே சாப்பிடுவதால் இந்த வயதில் குழந்தைகள் மிக வேகமாக வளரும். ஆறு வயது வரை வேகமாக வளர்வார்கள். அதன் பிறகு வளர்ச்சி நிதானமடைந்து விடும்.

பள்ளிக்குச் செல்லும் குழந்தைகள் நிதானமாக வளர்ந்தாலும், அவர்களது உடலில் தசைகளின் வளர்ச்சி நன்றாக இருக்கும். அவர்களது உடல் வலுவானதாக இருக்க, உணவில் நிறைய ஊட்டச்சத்து, அதிகப் புரதச் சத்து, சுண்ணாம்புச் சத்து, இரும்புச்சத்து, வைட்டமின்கள் இருக்கும்படி பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

உணவினைப் பொறுத்தே வளர்ச்சி இருக்கும் என்பது குழந்தைகளுக்குப் புரியாது. நாம் தான் சாதம், பருப்பு, காய்கறி, சர்க்கரை, பால், முட்டை முதலியவற்றை அவர்களுக்குப் பிடித்தமான மென்மையான சுவையுடன், மனதைக் கவரும் நிறங்களில், இளஞ்சூடாகக் கொடுக்க வேண்டும். தட்டில் பார்த்தாலே எடுத்துச் சுவைக்க வேண்டும் என்று விரும்பும்படி அலங்கரித்துக் கொடுக்கலாம். முக்கியமாக



இந்த வயதுக் குழந்தைகளில் பலர், பள்ளிக்கு எடுத்துச் செல்லும் உணவைத் திரும்ப எடுத்து வந்து விடுவார்கள். இதைத் தவிர்ப்பது எப்படி?

• பள்ளிக்கு எடுத்துச் செல்லும் உணவு சத்துகள் நிறைந்து, சுவையாக இருக்க வேண்டும். பாதி சாப்பிட்டாலும் அதில் தேவையான ஊட்டம் கிடைத்துவிடும்.

• உணவில் காய்கறியும், கூட ஒரு முழுப் பழம், பாட்டிலில் மோர் போன்றவற்றைத் தர வேண்டும்.

• ஒரே வகை உணவைத் தினமும் தரக் கூடாது. விதவிதமாக அனுப்பினால் குழந்தைகள் அடையும் மகிழ்ச்சியே தனி.

• காலை உணவின் மீதியையோ, முந்தைய இரவின் மீதியையோ மதியம் தரக்கூடாது.

• கட்டித் தரப்படும் உணவு உதிரியாகவோ, கட்டி கட்டியாகவோ, ஒரேயடியாக நீர்க்கவோ

இருக்கக் கூடாது.

• வெஜிடபிள் புலாவ், ஸ்டஃப்ட் சப்பாத்தி, இட்லி, சீஸ் சான்ட்விச், சாம்பார் சாதம், தக்காளி சாதம் போன்றவை குழந்தைகள் விரும்பி உண்ணும் மதிய உணவு வகைகள்.

பருவ வயது உணவு முறை :

பருவ வயதில் உள்ளவர்கள், உடல் வளர்ச்சியில் ஏற்படும் மாறுதல்கள், மாதவிலக்கு, ஆண்களுக்கான உடலில், குரலில் ஏற்படும் மாறுதல்கள் போன்றவற்றால் மனதளவில் நிறைய பாதிக்கப்படுகிறார்கள். பருமனாக உள்ள பெண்கள், உடல் எடை கூடாதிருக்க உணவுகளைக் குறிப்பாக காலை உணவைச் சாப்பிடாமல் தவிர்ப்பார்கள். அடிக்கடி கொறிப்பதும், ஸ்நாக்ஸ், பீட்ஸா, பர்கர் போன்ற மசாலா வகை உணவுகளுமே இவர்களை கவர்கின்றன. கார்பனேட் குளிர்பானங்களையே விரும்பிக் குடிக்கின்றனர். இவர்கள்



கூடியவரை வீட்டில் சாப்பிடுவதையே விரும்பமாட்டார் கள். இவர்கள் மனம் புண்படாமல், உணவை வீட்டிலேயே விரும்பிச் சாப்பிட வைப்பது எப்படி?

• பீட்ஸா பேஸ் வாங்கி அதில் குறைவாக சீஸ் போட்டு, காய்கறிகள், காளான்கள், அன்னாசிப் பழம், முளைவிட்ட பயறு போன்றவற்றை அதிகமாகப் போட்டு, வீட்டிலேயே தயார் செய்து தரலாம்.

• நூடுல்ஸ் - இவர்கள் மிகவும் விரும்பி உண்ணும் உணவு. இதில் காய்கறிகளுடன் சோயா சங்க்ஸ், பனீர் போன்றவற்றையும் சேர்க்கலாம்.

• கட்லெட்டையும், பர்கரையும் வீட்டில் தயாரித்துத் தரவும். அப்போது கட்லெட்டில் உருளைக்கிழங்கைக் குறைவாகவும் பீன்ஸ், பட்டாணி, கேரட் போன்ற காய்கறிகளை அதிகமாகவும் போடவும்.

• சான்ட்விச்சை பிரவுன் ப்ரெட்டில் தயாரித்து, கொழுப்புச்சத்து நீக்கப்பட்ட வெண்ணெயைத் தடவி காய்கறிகளை நிரப்பித் தரவும்.

• பேல்பூரியில் கொண்டைக்கடலை, முளைவிட்ட பயறு, காய்கறிகள், அவல் போன்றவற்றைக் கலந்து தயாரிக்கலாம்.

இவ்வாறு, கவனமாக காய், கனிகளை அதிகரித்து, கொழுப்புச் சத்தைக் குறைத்து உணவைத் தருவதால் முகத்தில் வரும் பரு, உடல் எடை கூடுவது, கோபம், எரிச்சல் முதலியவற்றைத் தடுக்கலாம். பருக்கள் வராமலிருக்க, நார்ச்சத்து மிகுந்த உணவு, சாலட் வகைகளைச் சாப்பிட வேண்டியது மிக அவசியம்.

இருபது வயது உணவு முறை :

வளர்ந்து பெரியவர்களான பிறகு ஒருவர் ஆணாயிருந்தாலும் சரி, பெண் ணாக இருந்தாலும் சரி, கல்வி, வேலை குடும்பம் ஆகி மூன்று குறிக்கோள்களையும் அடையும் சமயத்தில் ஸ்ட்ரெஸ் எனப்படும் மனஅழுத்தத்திற்கு ஆளாகின்றனர். இதில் சிலர், சரியான நேரத்திற்கு உணவருந்த நேரமின்றி, கிடைத்த நேரத்தில் கிடைத்த உணவைச் சாப்பிடுகின்றனர். சிலர் அதிக கவலையில் நிறைய உணவைச் சாப்பிடுகின்றனர். இவ்வாறு சாப்பிடாமல் ஒவ்வொருவரும் நல்ல கட்டுப்பாட்டுடன் மூன்று வேளை உணவை நன்கு தேர்ந்தெடுத்து, நிதானமாகச் சுவைத்துச் சாப்பிட வேண்டும்.

இவர்கள் உணவை எவ்வாறு தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும்?

• உங்கள் உணவில் தானியங்கள், காய்கறி,

பருப்பு, முட்டை, பால், தயிர், பழங்கள் இருக்கும்படி பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

• கூடியவரை இயற்கையான உணவைச் சாப்பிடுங்கள். பதப்படுத்தப்பட்ட, சர்க்கரை சேர்த்த உணவைத் தவிர்க்கவும்.

• கொழுப்புச்சத்து குறைவான உணவைச் சாப்பிடவும். அதற்குத் தகுந்த அன்சாட்சுரேட்ட் எண்ணெயைப் பயன்படுத்தவும்.

• சைவ உணவு சாப்பிடுபவர்கள், தங்கள் உணவில் வைட்டமின் பி12 மற்றும் வைட்டமின் டி இருக்குமாறு கவனித்துக் கொள்ளவும்.

• சரியான அளவு அல்லது சற்று குறைவாகவே உப்புப் போட்டு சமைக்கவும். அதிக அளவிலோ, தேவையில்லாமலோ உப்பைச் சேர்த்துக் கொள்ளாதீர்கள்.

• சரியான நேரத்திற்கு, சரியான அளவு உணவைச் சாப்பிடவும். அவரவர் வேலைக்கும், உழைப்புக்கும் ஏற்றவாறு உணவைச் சாப்பிட வேண்டும்.

இந்த வயதினர் முக்கியமாக, உடற்பயிற்சியில் கவனம் செலுத்த வேண்டும். உடற்பயிற்சி செய்தால் தசைகள் உறுதியடையும். இரத்த ஓட்டம் சீராக இருந்து உடலின் வெப்பத்தைச் சரியான அளவில் வைக்கும். உடற்பயிற்சி செய்பவர்கள் நெஞ்செரிச்சல், மலச்சிக்கல், சோம்பல் ஆகியவற்றால் பாதிக்கப்படுவதில்லை. தேவையற்ற கலோரிகள் எரிக்கப்பட்டு, எப்போதும் சுறுசுறுப்பாக, சிக்கென திகழ்கின்றனர்.

உடற்பயிற்சியைத் தினம் ஒரே மாதிரி செய்தால் அதில் அலுப்புத் தட்டிவிடும். அதனால் பின்வரும் அட்டவணைப்படி உங்கள் உடற்பயிற்சியை மாற்றி அமைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

தினமும் செய்யக்கூடியவை :

1. கடைகளுக்கு நடந்து செல்லவும்.
2. உங்கள் வீட்டு நாயை நீங்களே நடத்தி அழைத்துச் செல்லுங்கள்.
3. தோட்டத்தில் நடக்கலாம்.
4. குறுக்கு வழியை விட்டுச் சுற்றி வரும் வழியில் நடக்கவும்.
5. காரை சற்றுத் தள்ளி நிறுத்தி விட்டு, கொஞ்சம் நடந்து அலுவலகத்திற்கோ, கடைக்கோ செல்லவும்.
6. லிஃப்ட்டில் செல்லாமல் படி ஏறிச் செல்லவும்.

வாரத்திற்கு மூன்று முதல் ஐந்து முறை செய்யக்கூடியவை:

1. ஏரோபிக் உடற்பயிற்சி
2. இசைக்கு ஏற்ப நடனம் - 20 நிமிடங்களுக்கு
3. கைவீசி வேகமாக நடப்பது.
4. பாஸ்கெட்பால் விளையாடுவது, டென்னிஸ் ஆடுவது.
5. சைக்ளிங், ஸ்விம்மிங் பயிற்சிகள்.

வாரத்திற்கு இரண்டு முதல் மூன்று முறை செய்ய வேண்டியவை :

1. பவுலிங் கேம் விளையாடுவது.
2. யோகாசனப் பயிற்சி
3. தண்டால் எடுப்பது
4. எடைகளைத் தூக்குவது.

சரியான உணவு, சீரான உடற்பயிற்சி இல்லாததாலும், பரம்பரை காரணமாகவும் பலருக்குப் பலவித நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. சுகாதாரமற்ற உணவு, நீர் ஆகியவற்றைச் சாப்பிடுவதால் பேதி, வாந்தி, காலரா, காசநோய், டைபாயிடு, மஞ்சள்காமாலை போன்ற நோய்கள் ஏற்பட்டு விடுகின்றன. இன்னும் சிலருக்குத் தானியங்கள், காய்கறிகள், பழங்கள் ஆகியவற்றை, வளர்க்கப் பயன்படுத்தும் ரசாயனப் பொருட்கள் ஒத்துக் கொள்ளாமல் பலவித ஒவ்வாமை நோய்கள், அலர்ஜி, ஆஸ்துமா போன்றவை ஏற்பட்டு விடுகின்றன. இதற்குச் சமைத்த உணவு, கொதிக்க வைத்த குடிநீரை வீட்டில் இருந்து எடுத்துச் செல்வதே சிறந்த வழியாகும். அப்படியே வெளியே சாப்பிட்டாலும், நல்ல தரமான இடத்தில் சூடான உணவையும், மினரல் வாட்டரையும் சாப்பிடுவது சிறந்தது.

இதே போல் உணவில் சரியானபடி கவனம் செலுத்தாவிட்டால் வரக்கூடிய மற்றொரு நோய் இரத்தச்சோகை. பெண்மணிகளுக்கு மாதவிலக்கு அதிகமாவதாலும், ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்கும் மூலநோய் ஏற்பட்டாலும், இரத்தசோகை ஏற்படலாம். இரத்தச்சோகை ஏற்பட்டால் அதிக அளவு அசதி, தலைசுற்றல், தலைவலி, பார்வை மங்குதல், பசியின்மை, மூச்சு வாங்குதல், நகங்கள் உடைந்து போவது, நிறம் வெளிறிப் போவது போன்ற அடையாளங்கள் ஏற்படும். இவர்கள் தகுந்த இரும்புச் சத்து மாத்திரைகளைச் சாப்பிடுவதுடன் இரும்புச்சத்து நிறைந்த உணவை, வைட்டமின் பி12 நிறைந்த உணவைச் சாப்பிட வேண்டும்.

இரும்புச் சத்து அசைவ உணவான ஈரலில் நிறைய இருக்கிறது. சைவ உணவில் பச்சைக் காய்கறிகள், கீரைகள், முருங்கைக்காய், முருங்கைக்கீரை, தர்பூஸ், பேரிக்காய், பேரீச்சம் பழம், உலர்ந்த திராட்சை, பாதாம், பிஸ்தா, முட்டையின் மஞ்சள் கரு, அவல், வெல்லம் ஆகியவற்றில் நிறைய உள்ளது. வைட்டமின் பி12, முட்டை, ஈரல், பால், பாலிலிருந்து செய்யப்படும் பொருட்களில் நிறைந்துள்ளது.

பேட்டி : **ராஜ்யஸ்ரீ சந்திரசேகர்**

குளிர்காலத்தில் நம் சருமம் பாதிக்கப்படுகிறது. உதடுகளிலிருந்து பாதங்கள் வரை வெடிப்பு ஏற்பட்டுப் புண்ணாகிறது. இந்தக் குளிர் பருவத்தில் நம் சருமத்தை எப்படிப் பாதுகாக்கலாம் என்று விளக்குகிறார் திருமதி. மஹாலக்ஷ்மி. இவர் மஹா ப்யூட்டி பார்லர் என்ற அழகு நிலையத்தையும் மஹா ப்யூட்டி ட்ரெயினிங் இன்ஸ்ட்டிட்யூட்டையும் நடத்தி வருகிறார்.

நம் உடலில் செபேஷியஸ் க்ளாண்ட் என்னும் நாளம் சுரப்பதால் உடலில் இருக்கும் அனைத்துக் கொழுப்புச் சத்துகள், தேவையில்லாத எண்ணெய்ப் பசைகள் நீக்கப்படுகின்றன. இந்த நாளம் குளிர்காலங்களில் சுருங்கி விடுவதால் 'சீபம்' என்பதன் மூலம் தேவையற்ற பசைகள் வெளியேற வாய்ப்பில்லாமல் போய் விடுகிறது. இதனால் எண்ணெய்ப் பசை இல்லாத தோல் பகுதி வறண்டு காணப்படுகிறது. எனவே இந்தப் பருவத்தில் உச்சந்தலை முதல் உள்ளங்கால் வரை, அதிக அளவு கவனம் செலுத்திப் பாதுகாக்க வேண்டியுள்ளது.



குளிர்கால அழகு!

தலை :

குளிர்காலத்தில் தலைமுடிக்கு எண்ணெய் தேய்த்து அடிக்கடிக் குளிக்க முடியாது. மருதாணி தேய்த்தும் குளிக்க முடியாது. இதனால் முடி உதிர்வது, பொடுகு ஏற்படுவது சகஜம். இதனைத் தடுக்க பார்லரில் சூடான எண்ணெய் தேய்த்து, மசாஜ் செய்து, ஸ்டீம் செய்யலாம்.



இதை வீட்டிலேயே செய்து கொள்பவர்கள், சூடான எண்ணெயை தலையின் தோல் பகுதியில் பஞ்சினால் தேய்த்து, கை விரல்களால் நீவி விட்ட பிறகு, கொதிக்கும் நீரில் டர்கிஷ் துண்டை நனைத்துப் பிழிந்து தலையில் கட்டி விட வேண்டும். இதனால் உடல் குளிர்ந்து போவதைத் தடுக்கலாம். மேலும் முடியின் வேர்க்கால்களின் துவாரங்கள் திறக்கப்பட்டு இரத்த ஓட்டத்தை திறம்பட இயங்கச் செய்கிறது. தலை முடிக்கும், நரம்புகளுக்கும் புத்துணர்ச்சி கிடைக்கிறது.

முட்டையை உடைத்து வெள்ளைப் பகுதியை மட்டும் எடுத்துத் தலையில் தேய்த்து மூன்று



முதல் ஐந்து நிமிடங்கள் வரை ஊறி, தலைக்கு ஷாம்பு போட்டுக் குளித்தால், தலை வறண்டு போய்ப் பொடுகு வராமல் தடுக்கலாம். தேயிலை டிகாக்ஷனுடன் சீயக்காய் அல்லது அரப்பு தேய்த்துக் குளித்தால், முடி பளபளப்பாக இருக்கும்.

முகம் :

முகம் வறண்டு போகாமலிருக்க, சோப் பயன்படுத்துவதைக் கூடுமானவரை தவிர்ப்பது நல்லது. அடிக்கடி ப்ளீச்சிங் செய்து கொள்ளக் கூடாது. பார்லரில் சென்று 'ஃபேசியல்' செய்ய முடியாவிட்டால், வாரம் ஒருமுறை முட்டையின் வெள்ளைக் கரு, 2 தேக்கரண்டி பால் பவுடர் இரண்டையும் சேர்த்து பேஸ்ட் போல் கலந்து முகத்தில் பூச வேண்டும். பிறகு இருபது நிமிடம் கழித்து, முகத்தை மிதமான சூட்டிலுள்ள வெந்நீரிலும், குளிர்ந்த நீரிலும் மாற்றி மாற்றிக் கழுவ வேண்டும்.

குளிர்காலங்களில் முகத்திற்கும், கழுத்துப் பகுதிகளுக்கும் கீழ்கண்ட மாஸ்க்குகளை அவரவர் தோலின் தன்மைக்கேற்ப, தேர்ந்தெடுத்துப் போட வேண்டும்.

காரட் மாஸ்க் (சென்ஸ்ஸிட்டிவ் ஸ்கின் - அதிவேகமாக பாதிக்கப்படும் தோல்)

காரட்டில் ஏராளமான வைட்டமின் 'ஏ' இருப்பதால் சருமத்திற்கு மிகவும் நல்லது. ஒரு தேக்கரண்டி அரைத்த காரட் விழுதில், அரை தேக்கரண்டி தேன் கலந்து முகத்தில் தடவி, பதினைந்து நிமிடம் கழித்துக் கழுவ வேண்டும். இந்த மாஸ்க், கண் மற்றும் புருவப் பகுதியில் படக்கூடாது.

உருளைக்கிழங்கை நறுக்கிப் பார்த்தால், அதில் 'ரிங்க்' போல் சுற்றிலும் கோடாக தெரிந்தால், அந்தக் கிழங்கில் பூச்சியுள்ளது என அர்த்தம். இந்த மாதிரிக் கிழங்கை, உபயோகிப்பதால், வயிற்றில் வாயுத் தொல்லையும், ஜீரணக் கோளாறும் ஏற்படும்.

- நிர்மலா



உருளைக்கிழங்கு மாஸ்க் (ட்ரை ஸ்கின் - வறண்ட சருமம் உள்ளவர்களுக்கு)

ஒரு மேஜைக்கரண்டி அரைத்த உருளைக் கிழங்கு பேஸ்ட்டில், அரை தேக்கரண்டி தயிர் சேர்த்துக் கலந்து, முகத்தில் தடவி, காய்ந்த பிறகு கழுவ வேண்டும்.

ஈஸ்ட் மாஸ்க் (ஆயில் ஸ்கின் - எண்ணெய்ப் பசை உள்ளவர்களுக்கு)

ஒரு தேக்கரண்டி ஈஸ்ட் பவுடரில், ஒரு தேக்கரண்டி தயிர் சேர்த்து, கலந்து முகம் முழுவதும் பூசவும். இருபது நிமிடங்கள் கழித்து வெந்நீரிலும், குளிர்ந்த நீரிலும் மாற்றி மாற்றி முகத்தைக் கழுவ வேண்டும்.

குளிர்காலங்களில் ரசாயனப் பொருட்கள் உள்ள சோப்பைப் பயன்படுத்தாமல், இயற்கைப் பொருட்களைக் கொண்டே முகத்தைக் கூடியவரை சுத்தம் செய்யவும். கடலை மாவு, பயத்த மாவு, வாசனைப் பொடி முதலியவை நல்ல பயன்களைத் தரும்.

இந்தப் பருவங்களில் வறண்ட தோலுடையவர்கள் சிட்ரிக் ஆசிட் உள்ள எலுமிச்சைச் சாறு போன்றவற்றை சாப்பிடக் கூடாது. பால் ஏட்டுடன் சிறிது தேன் கலந்து முகத்தில் தடவி இருபது நிமிடம் கழித்துக் குளித்தால், வறண்ட சருமத்தில் உள்ள சொரசொரப்பு நீங்கி மென்மையாக இருக்கும்.

எண்ணெய்ப் பசையுள்ள சருமத்தினருக்குக் குளிர்காலத்தில் தோலில் சுருக்கங்களும் கறுப்புத் திட்டுகளும் ஏற்படும். இதற்கு புளிப்புத் தன்மையுடைய சாத்துக்குடி, ஆரஞ்சு, கறுப்புத் திராட்சை, பப்பாளி, தக்காளி போன்ற பழங்களில் ஒன்றின் சாறை எடுத்து, வாரத்தில் மூன்று முறை தேய்த்துக் குளித்தால், சுருக்கமும், கறுப்புத் திட்டுகளும் நீங்கி விடும். இரவில் அனைவரும் மாய்ஸ்ட்டுரைசிங் க்ரீம் தடவிக் கொண்டு படுக்க வேண்டும்.

இந்தப் பருவங்களில் 'மேக்கப்' செய்து கொள்ளும் முன், குளிர்ந்த நீரால் முகத்தைக் கழுவி, மிகக் குறைவான அளவு கோல்ட் க்ரீம் போட்ட பிறகே, பவுண்டேஷன் க்ரீம், காம்பாக்ட் முதலியவற்றைப் போட வேண்டும். மேக்கப்பைக் கலைக்கும் போது பஞ்சில் எண்ணெய் தொட்டு முகம் முழுதும் தடவி, பிறகு மிதமான சோப் அல்லது பயற்றமாவில் முகத்தைக் கழுவ வேண்டும்.

உதடு :

குளிர்காலங்களில் அநேகம் பேருக்கு உதட்டில் வெடிப்பு ஏற்படுவது வழக்கம். இப்படி வெடிப்பு ஏற்படும் போது, வெண்ணெய், வாஸ்லின், கிளிசரின், தயிர் ஆகியவற்றில் ஏதேனும் ஒன்றைத் தடவி வர வேண்டும். இப்படித்

தடவினால், வெடிப்பு ஏற்படுவதைத் தடுப்ப தோடு, உதடு கறுப்பாவதையும் தடுக்கலாம்.

உதடு வறண்டு போவதைத் தடுக்க குங்குமப் பூவுடன், பால் கலந்து, உதட்டில் தேய்த்துக் காய்ந்ததும் கழுவி விடவும். பீட்ரூட்டைத் துருவி அதை உதட்டின் மீது தடவினால், உதட்டின் கறுமை நிறம் மாறி, சிவப்பாகும். உதடு வறண்டு போவதைத் தடுக்க லிப் க்ளாஸ், லிப் கார்ட் அல்லது லிப் பாம்மை உபயோகிக்க லாம்.

மூக்கு மற்றும் கழுத்து :

கழுத்துப் பகுதியும், மூக்கின் இரு பக்கங் களும் கறுப்பாக உள்ளவர்கள் வைட்டமின் ஈ மாத்திரைகளை வாங்கி, ஓட்டை போட்டு, கறுப்புப் பகுதிகளில் தடவி ஊறிய பிறகு கழுவி விட வேண்டும். கோதுமை மாவு, பயற்றமாவு, ஓட்ஸ் மாவு ஆகிய மூன்றையும் சமமாக எடுத்துக் கொண்டு, அதில் எலுமிச்சைச் சாறை ஊற்றிக் கலந்து, கழுத்திலும், மூக்கின் பக்க வாட்டிலும் தடவி இருபது நிமிடங்கள் கழித் துக் கழுவினால், நாளடைவில் கறுப்பு நீங்கி விடும்.

கை கால்கள் பராமரிப்பு :

குளிர்காலத்தில் இரவு நேரத்தில் கைகளி லும், பாதங்களிலும், கால்களிலும் ஹாண்ட் அண்ட் பாடி லோஷன் தடவ வேண்டும். அநேகம் பேருக்கு, பித்த வெடிப்பு ஏற்பட்டு வலி உண்டாகும். நாளடைவில் பலருக்கு வலி அதிகமாகி, வெடிப்பிலிருந்து இரத்தம் கசியும். வெடிப்பு ஏற்படும் தன்மையுடையவர்கள் பாதங்களில் வாஸலின், க்யூட்டிகல் க்ரீம், பாரபின் எண்ணெய், பெட்ரோலியம் ஜெல்லி ஆகிய அனைத்தையும் தடவ வேண்டும். இவற் றைக் கலந்து தயாரிக்கும் க்யூட்டிகல் க்ரீம் அழகு நிலையத்தில் கிடைக்கிறது.

வெடிப்பு உள்ளவர்கள் மொசைக் தரையில் காலணிகளுடன் நடப்பது நல்லது. இரவு நேரங் களில் தேங்காய் எண்ணெய் தடவலாம். நகங் களில் ஏற்படும் வெடிப்பைத் தடுக்க ஆலிவ் ஆயில், வைட்டமின்-ஈ ஆயில் தடவ வேண்டும்.

உடல் :

உடல் சருமம் வறண்டு போகாமலிருக்க லோஷன் மற்றும் மாய்ஸ்டுரைசிங் க்ரீம் தடவ வேண்டும். மாதம் ஒருமுறை அழகு நிலையத் தில் பாடி மசாஜ் செய்வதால் உடல் புத் துணர்ச்சி பெறுகிறது. ஜான்சன்ஸ் பேபி ஆயில், வைட்டமின்-ஈ ஆயில், தேங்காய் எண் ணெய், ஆலிவ் ஆயில் ஆகியவற்றால் உடல் முழுவதும் மசாஜ் செய்யப்படுவதால், நரம்பு களுக்குத் தெம்பு ஏற்படுகிறது. மசாஜ் செய்து கொள்ள முடியாதவர்கள், வீட்டிலேயே மேற் கூறிய எண்ணெய் அல்லது மூலிகை எண் ணெய், மூலிகை க்ரீம்களைத் தடவிக் கொள்ள லாம்.

இந்தக் குளிர்காலத்தில் பெரியவர்கள் மட்டுமல்ல, குழந்தைகளும், பருவ வயதினரும் கூட பாதிக்கப்படுகிறார்கள். குழந்தைகளின் சருமம் மிகவும் மென்மையானதால், இரசாய னப் பொருட்களைப் பயன்படுத்தக் கூடாது. சருமத்தின் மீது பேபி ஆயில் அல்லது தேங் காய் எண்ணெய் தடவினாலே போதும். அதன் மேல் பேபி சோப் அல்லது வாசனைப் பொடி தேய்த்துக் குளிப்பாட்டலாம். வாசனைப் பொடியை பாசிப்பயறு, கார்போக அரிசி, மகிழம்பூ, ஆவாரம்பூ, கஸ்தூரி மஞ்சள் ஆகிய வற்றைக் காயவைத்து அரைத்துத் தயாரித்துக் கொள்ளலாம். முடியாதவர்கள் கடையில் வாச னைப் பொடியை வாங்கிக் கொள்ளலாம்.

பருவ வயதுப் பெண்களின் தோல் மிகவும் எளிதில் பாதிக்கப்பட்டு விடும். எனவே தோலின் தன்மையைக் கண்டுபிடித்து, அதற் கேற்ப குறிப்புகளைப் பின்பற்ற வேண்டும். தேங்காய் எண்ணெய் தடவி, பச்சைப் பயிறை யும் வாசனைப் பொடியையும் கலந்து தேய்த் துக் கொள்வது பிரச்னைகள் ஏற்படாமல் தடுக்க சிறந்த வழியாகும். பயற்றமாவு, அரப்புப் பொடி தேய்த்துக் குளிப்பதால் தேவையற்ற இறந்த செல்கள் நீக்கப்பட்டு விடும். பயற்ற மாவு, வாசனைப் பொடி, கஸ்தூரி மஞ்சள் கலந்து தேய்த்துக் குளித்தால் பூனை முடி உதிரும். முகத்தில் பருக்கள் ஏற்படாது. சருமத் தின் எண்ணெய்ப் பசை பாதுகாக்கப்பட்டு, பட்டாக மேனி மிளிரும்.

தொகுப்பு : ராஜ்யஸ்ரீ சந்திரசேகர்

❖ **கேள்விப்படுகிற எல்லா விஷயத்தையும் நம்பி விடாதீர்கள். அற்ப விஷயங்களைப் பெரிதுபடுத்தாதீர்கள்.**
- வேதாத்ரிமகரிஷி

❖ **பெரிய காரியங்கள் வல்லமையால் நிறைவேறவில்லை. விடாமுயற்சியாலேயே நிறைவேறியுள்ளன. - ஜான்ஸன்**
தகவல் : அங்கயற்கண்ணி அம்மையப்பன்.



• ஜெயஸ்ரீ

இம்மாத இல்லத்தரசி

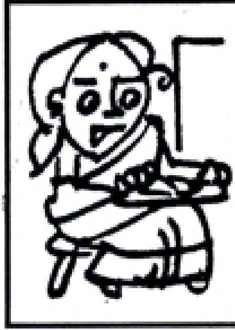


• லதா ராமன்

பொருள் : 'நொறுக்ஸ்'

முதல் பரிசு : 'பிவிஜி எக்ஸல்' வழங்கும் கிரைண்டர்

பல்சுவை ஓமப்பொடி



தேவையான பொருட்கள் :

நல்ல கடலை மாவு - 1 கிலோ,

அரிசி மாவு - ¼ கிலோ,

எண்ணெய் (பொரிப்பதற்கு) - 1½ லிட்டர்,

உப்பு - 1½ டீஸ்பூன்,

சோடா உப்பு - 2 சிட்டிகை (தேவையானால்),

2 வகை கார ஓமப்பொடிக்கு :

மிளகாய் கார ஓமப்பொடி :

தனி மிளகாய்ப் பொடி - 2 டீஸ்பூன்,

பெருங்காயப் பொடி - ½ டீஸ்பூன்,

தூள் உப்பு - தேவைக்கேற்ப,

நெய் - 1 டீஸ்பூன்,

கருவேப்பிலை - 2 இணுக்கு.





புதினா மசாலா ஓமப்பொடி :

வெயிலில் காயவைத்து தூள் செய்த புதினா - 1½ ஸ்பூன்,

ஆம்சூர் (அ) மாங்காய்ப் பொடி (கடையில் கிடைக்கும்) - ½ ஸ்பூன்,

மிளகுப் பொடி - 2 ஸ்பூன்,

கரம்மசால் தூள் (கடையில் கிடைக்கும்) - 1½ ஸ்பூன்,

உப்பு - தேவைக்கேற்ப,

நெய் - 1 டீஸ்பூன்.

இனிப்பு ஓமப் பொடிக்கு :

சர்க்கரை - 150 கிராம்,

ஏலக்காய் - 10,

குங்குமப்பூ - சிறிது,

பச்சைக் கற்பூரம் - 1 சிட்டிகை.

பாதாம், முந்திரி, பிஸ்தா - வகைக்கு 10 பருப்பு.

செய்முறை :

முதலில் கடலை மாவு, அரிசி மாவு, சோடா உப்பு, உப்பு எல்லாம் கலந்து சல்லடையில் சலித்துக் கொள்ளவும். பிறகு நன்றாக முறுக்கு மாவுப் பதத்திற்கு நீர் ஊற்றி தளரப் பிசையவும். 2 ஸ்பூன் எண்ணெய் காய்ச்சி ஊற்றி மறுபடியும் பிசையவும். முறுக்கு நாழி எடுத்து அதில் சிறு கண் உள்ள ஓமப்பொடி அச்சில், எல்லா மாவையும் பிசைந்து பிழிந்து, எண்ணெயில் பொரித்துக் கொள்ளவும்.

குறிப்பு : இனிப்பிற்கும் சேர்த்துப் பிசைவதால் குறிப்பிட்ட அளவு மட்டும் உப்பு போடவும்.

பொரித்தவற்றை மூன்று பங்குகளாகப் பிரிக்கவும்.

1. முதல் பங்கில் மிளகாய்ப் பொடி, பெருங்காயப் பொடி, சிறிது உப்பு, சூடான நெய் ஊற்றி, டப்பாவில் போட்டுக் குலுக்கி வைக்கவும். காரம், உப்பு பிடித்துக் கொள்ளும். வாசனை தேவைப்படுபவர்கள் கருவேப்பிலையைப் பொரித்துப் போடலாம். இது தயிர் வடை, பேல்பொரி செய்யும் போதும் தூவிக் கொள்ள உதவும்.

2. இரண்டாம் பங்கில் புதினாப் பொடி, மாங்காய்ப் பொடி, மிளகுப் பொடி, கறி மசால் பொடி, சிறிது உப்பு, நெய் ஊற்றி டப்பாவில் போட்டுக் குலுக்கவும். புது மாதிரி நார்த் இண்டியன் டேஸ்டுடன் ஓமப் பொடி தயார். இதை பானிபூரி, மசாலா பூரி செய்யும் போது தூவிக் கொள்ளலாம்.

3. மூன்றாம் பங்கில் சர்க்கரை, ஏலக்காய் உரித்து, குங்குமப்பூ, பச்சைக் கற்பூரம், எல்லா வகை பருப்பும் கலந்து, மிக்ஸியில் பவுடராக்கி டப்பாவில் போட்டுக் குலுக்கவும். பருப்பைக் கடைசியில் ஒன்றிரண்டாக ஓட்டிப் போடவும். நெய் சிறிது ஊற்றிக் குலுக்கவும். இனிப்பு ஓமப்பொடி ஏல வாசனையுடன், 'கரகர'பருப்புடன் சுவையாக இருக்கும்.

பொடி வகைகளைத் தயார் செய்து வைத்துக் கொண்டால், அதிக வேலை இருக்காமல் மூன்று வகை நொறுக்ஸ் தயார். இனிப்பு, புளிப்பு, காரம் என வகைக்கு ஒரு பலகாரம் அசத்தலாம். எண்ணெயும் அதிகம் குடிக்காததால் எல்லா வயதினருக்கும் ஏற்றது.

- எஸ். ஜெயஸ்ரீ, சேலம் - 7

இரண்டாம் பரிசு ரூ. 300/-

திடீர் முறுக்கு

தேவையான பொருட்கள் :

உளுத்தம் பருப்பு - ½ ஆழாக்கு,
அரிசி மாவு - 2½ ஆழாக்கு,
சீரகம் - 2 ஸ்பூன்,
வெண்ணெய் - 2 ஸ்பூன்,
உப்பு - தேவையான அளவு,
காயச்சின எண்ணெய் - ½ கரண்டி
(மொத்தத்தில் உ. பருப்பு : அரிசி 1:5 என இருக்க வேண்டும்)

செய்முறை :

உளுத்தம் பருப்பைக் குக்கரில், ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு (கழுவிய பின்) முழுகுமள

விற்கு நீர் ஊற்ற வேண்டும். (அதிக நீர் வேண்டாம், உதிரியாக பூப் போல் வெந்தாலும் சரி) துவரம் பருப்பை வேகவைப்பது போலவே, வெயிட் போட்டு மூன்று முறை விசிலடித்த பின் அணைக்க வேண்டும். அதை, சற்று ஆறியபின் மிக்ஸியில் போட்டு நன்றாக வெண்ணெய் போல் அரைத்துக் கொள்ளவும்.

அரிசி மாவில் வெண்ணெய், உப்பு, காய்ச்சின எண்ணெய், சீரகம் போட்டு நன்றாகப் பிசிறி கலக்க வேண்டும். பின்னர் அரைத்த உளுந்து மாவையும் போட்டுக் கலக்க வேண்டும். பின்னர் (தேவையானால்) சிறிது சிறிதாக நீர் தெளித்து, முறுக்குப் பிழியும் பதத்திற்கு மாவைக் கலந்து கொண்டு, முறுக்கு நாழியில் போட்டு, காய்ந்த எண்ணெயில் பிழியவும். வெள்ளையாகவே, மொறுமொறுவென்று இருக்கும்.

காரமாகச் சாப்பிட விரும்புபவர்கள், இதே மாவிற்கு வரமிளகாய்த் தூள் கலந்து கொண்டு, தேங்குழல் வில்லையில் போட்டு, மாவைப் பிழிந்து தேங்குழலாகவும் பொரித்தெடுக்கலாம். சீரகத்திற்குப் பதிலாக எள் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். இந்த இரண்டுவித முறுக்கும் நினைத்தவுடன் செய்து சாப்பிட முடியும்.

குறிப்பு : அரிசி மாவு சாதா மாவுதான். (கழுவி ஆறவைத்துச் செய்த மாவு இடையாது) கடை மாவையும் தாராளமாக உபயோகிக்கலாம்.

2. அளவுக்கு அதிகமாக வெண்ணெய் (அ) காய்ச்சின எண்ணெய் போடக் கூடாது. முறுக்கு சரியாக, கெட்டியாக வராமல் மிகவும் அலண்டு விடும்.

3. 1:5 (உ. பருப்பு : அரிசி மாவு) என்ற அளவில், சிறிதளவு மாவைக் கலந்து கொண்டு செய்யலாம். எவ்வளவு விரைவாகச் செயல்படுகிறோமோ, அவ்வளவு சீக்கிரம் முறுக்கு ரெடி.

- ஷஷிரேகா, பெங்களூர் - 61.

மூன்றாம் பரிசு ரூ. 200/-

மொறு மொறு தப்பட்

தேவையான பொருட்கள் :

மைதா - 1¼ கப்,
உப்பு - தேவையான அளவு,
கடலை மாவு - ¼ கப்,
மிளகுப் பொடி - ¼ டீஸ்பூன்,
சீரகப் பொடி - ½ டீஸ்பூன்,
உருகிய நெய் - 4 டீஸ்பூன்,
எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை :

மைதாவை ஒரு துணியில் கட்டி, இட்லித் தட்டில் வைத்து, குக்கரில் வெயிட் போடாமல் 10 நிமிடங்கள் வைத்து, ஆறியதும் உதிர்த்து, அத்துடன் உப்பு, நெய் சேர்த்து கெட்டியாகப் பிசையவும்.

கடலை மாவு, மிளகுப் பொடி, சீரகப் பொடி, உப்பு, நெய் சேர்த்து, கெட்டியாகப் பிசையவும். இரண்டையும் 15 நிமிடங்கள் ஊறியதும், மைதாக் கலவையை பெரிய உருண்டைகளாகவும், கடலை மாவுக் கலவையை சிறு உருண்டைகளாகவும் உருட்டிப் போடவும்.

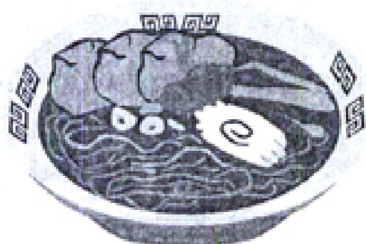
மைதா உருண்டையை பிளாஸ்டிக் கவரில் எண்ணெய் தடவி, சிறிய தட்டையாகச் செய்து, அதனுள் கடலை மாவு உருண்டையை வைத்து, நன்கு மூடி, மறுபடியும் உருட்டி, சிறிய தட்டைகளாகத் தட்டி, அதில் ஃபோர்க்கினால் சில துளைகள் போட்டு, எண்ணெயில் பொன்னிறமாக வேகவிடவும்.

வித்தியாசமான சுவையுடன், இந்த 'மொறு மொறு தப்பட்' டீ, காபியுடனும், தனியே சாப்பிடவும் 'டேஸ்டி'யான நொறுக்ஸ்!

- ராதா பாலு, மும்பை.

நூடுல்ஸை வேகவைக்கும் தண்ணீரில் ஒரு ஸ்பூன் எண்ணெயை ஊற்றி விட்டால் நூடுல்ஸ் ஒன்றோடொன்று ஒட்டாது. உதிரியாக இருக்கும்.

- அஞ்சலி மாரியப்பன்.



ஆறுதல் பரிசு ரூ. 100/-

ரவா சீடை

தேவையான பொருட்கள் :

ரவை (பாம்பே ரவா) - ¼ கிலோ,
மிளகு, சீரகம் பொடித்தது - 1 டீஸ்பூன்,
துருவிய தேங்காய் - 2 டீஸ்பூன்,
எள் - 1 ஸ்பூன்,
வெண்ணெய் (அ) டால்டா (அ) காய்ச்சிய தேங்காய் எண்ணெய் கொஞ்சம்,
காயப்பொடி - 1 ஸ்பூன்,
உப்பு - தேவைக்கு ஏற்ப.
பொரித்தெடுக்க ரீபைன்ட் ஆயில்.

செய்முறை :

ரவையோடு குறிப்பிடப்பட்டுள்ள எல்லாச் சாமான்களையும் கலந்து, தேவைக்கேற்ப நீரை, கொஞ்சம், கொஞ்சமாய் விட்டு, கையில் ஒட்டாத பதத்திற்குப் பிசைந்து வைக்கவும். அரை மணி முதல் முக்கால் மணி நேரம் வரை ஊறினால் போதுமானது. பின், சிறு, சிறு உருண்டைகளாக, சீடைகளை உருட்டிக் கொண்டு, வாணலியில் எண்ணெய் காய்ந்ததும் போட்டு, பொன்னிறமாகப் பொரித்தெடுக்கவும். கையில் லேசாக எண்ணெய் (அ) நெய் தடவிக் கொண்டு ஒட்டாது உருட்டலாம். 1 வாரம் - 10 நாட்கள் வரை கூட அப்படியே கரகரப்பு மாறாமல் இருக்கும். மிளகுச் சுவை பிடிக்காதவர்கள், காரப் பொடி சேர்க்கலாம் என்றாலும் மிளகு, சீரகப் பொடியே இதற்குச் சுவை கூட்டும். காரம் அதிகம் தேவைப்படுவோர், மிளகு, காரப் பொடியின் அளவைக் கூட்டிக் கொள்ளலாம். அது போல் தேங்காய் வேண்டாம் என்றால் தவிர்த்து விடலாம்.

- யசோதா சுப்ரமணியன், திருச்சி - 21.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 100/-

வேர்க்கடலை பேல்பூரி

தேவையான பொருட்கள் :

வேர்க்கடலை (பச்சை) - ¼ கிலோ,
மசாலா பொரி - 100 கிராம்,
காராபூந்தி - 100 கிராம்,
ஓமப்பொடி - 100 கிராம்,
வெங்காயம் (பொடியாக நறுக்கியது) - 1 கப்,
கொத்துமல்லி (நறுக்கியது) - 1 கப்,
எலுமிச்சைச் சாறு - 2 டீஸ்பூன்,
சர்க்கரை (தேவையானால்) -1 டீஸ்பூன்

செய்முறை :

வேர்க்கடலையை உப்புப் போட்டு வேகவைத்துக் கொள்ளவும். ஒரு அகண்ட பாத்திரத்தில் வேகவைத்து வடிகட்டிய வேர்க்கடலையைப் போட்டு, அதில் மசாலா பொரி, காராபூந்தி, ஓமப்பொடி, வெங்காயம், கொத்துமல்லி, எலுமிச்சைச் சாறு ஆகியவற்றைப் போட்டு, நன்றாகக் கலந்து, ஒரு ப்ளேட்டில் வைத்து, ஸ்பூன் போட்டு, பள்ளியிலிருந்து வந்த பிள்ளைகளுக்குக் கொடுங்கள்.

- லதா ராமன், சென்னை - 4.

ஒரு வித்தியாசமான கணவர்!

கணவர் நோயுற்றிருந்தால், அவர் நலனுக்காக வேண்டுதல், பிரார்த்தனை, விரதம் என உடலை வருத்திக் கொள்வது நம் பெண்களின் பண்பாடு. என் தோழி கமலாவின் குடும்பம் முற்றிலும் மாறுபட்டது.

இதிலென்ன அதிசயம் என்கிறீர்களா? கமலா இனிப்பை ஒதுக்கிய நாள் முதலாக அவள் கணவரும் இனிப்பை மறந்தும் தொடுவதில்லை(!), அவளுக்கு மனதளவில் ஊக்கம் தர. ஒரு மாதத்தில் ஷுகர் 260லிருந்து 160க்கு இறங்கியிருக்கிறது.

— சரோஜா முத்துராமலிங்கம்.





மதுமேகம் (எ) சர்க்கரை வியாதியை (DIABETIC) கட்டுப்பாட்டில் வைத்துக் கொள்ளவும், குணப்படுத்தவும், வராமல் தடுத்துக் கொள்ளவும் உதவும் தெய்வீக மூலிகை மருத்துவம்



நீரிழிவு நோயாளிகள் குணமடையவும், சர்க்கரையின் அளவை கட்டுப்பாட்டில் வைத்துக் கொள்ள உதவும் தெய்வீக மூலிகைகள் பற்றியும் உணவு முறைகள் பற்றியும், தெரிந்துக் கொள்வதற்கு முன், சர்க்கரை வியாதிக்கான காரணங்களை அறிந்துக் கொள்வது நல்லது.

நம் வயிற்றுப் பகுதியில் கல்லீரலுக்கு சற்று கீழேயுள்ள கணையத்தில் இன்சுலின் என்ற ஹார்மோன் சுரக்கின்றது. இதன் முக்கிய பணி இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவை கட்டுப்படுத்துவதாகும். இதனால் இதற்கு ஆன்டி டயாபெடிக் ஹார்மோன் என்று பெயர். இன்சுலின் நாம் உண்ணும் உணவிலுள்ள குளுக்கோஸை கிளைக்கோஜனாக மாற்றி கல்லீரலிலும், தசைகளிலும் சேமித்து வைத்து தேவையானபோது அதை மீண்டும் உடலுக்கு செலுத்தும் வேலையை செய்கிறது. போதுமான அளவு இன்சுலின் சுரக்காதபோது கிளைக்கோஜனாக மாற்றப்பட வேண்டிய குளுக்கோஸ், மாற்றமடையாமல் அப்படியே இரத்தத்தில் கலந்து விடுகிறது. இதனால் இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு அதிகமாகிறது. இவ்வாறு சர்க்கரை (இரத்தத்தில்) அளவு அதிகமாவதை ஹைபர்கிளைசேமியா (HYPER GLYCAEMIA) என்பார்கள் இதன் காரணமாக அதிக அளவு குளுக்கோஸ் சிறுநீருடன் வெளியேற்றப்படும். இதுவே நீரிழிவு நோயாகும். (DIABETUSMELLITUS)

நீரிழிவு நோயின் வகைகள் : (TYPES OF DM)

1. இன்சுலின் டிபென்டென்ட்டயாபெட்டிஸ் (ID.DM) இவ்வகையான சர்க்கரை வியாதி நோயாளிகள் இன்சுலின் மருந்தை ஊசி மூலம் செலுத்திக் கொள்வதன் மூலம் சர்க்கரையின் அளவே கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருப்பவர்கள்.
2. நான் இன்சுலின் டிபென்டென்ட்டயாபெட்டிஸ் (NIDDM) இவ்வகையில் சர்க்கரையின் அளவை மாத்திரைகளின் மூலம் கட்டுப்படுத்துவது.
3. மூன்றாவது வகை : தேவையான அளவு இன்சுலின் சுரந்தாலும் கல்லீரல், கணையம் நோய்களால் பாதிக்கப்படுதல், ஹார்மோன்களில் ஏற்படும் மாற்றம் மற்ற நோய்களுக்காக எடுக்கப்படும் மருந்துகள் மற்றும் பரம்பரையாகவும் ஏற்படுகிறது.
4. கர்பகாலத்தில் ஏற்படும் சர்க்கரை நோய் : கர்ப்பக் காலத்தில் சர்க்கரையின் அளவு ஒரு சிலருக்கு அதிகமாகும். இதனை கட்டுப்படுத்தாவிட்டால் பிறக்கும் குழந்தைக்கு சர்க்கரை நோய் வர அதிகமான வாய்ப்புண்டு. மேற்கூறிய எந்த விதமான சர்க்கரை நோயாளிகளும் பயப்பட வேண்டிய அவசியமில்லை. இதனை பக்கவிளைவுகள் இல்லாத தெய்வீக மூலிகைகள் மற்றும் இயற்கை உணவுகள் மூலம் குணப்படுத்தவும், கட்டுப்பாட்டில் வைத்துக் கொள்ளவும் முடியும்.

சர்க்கரை நோயின் அறிகுறிகள் :

சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்களுக்கு அடிக்கடி சிறுநீர் போதல் (Poly Urea) 2. தண்ணீர் தாகம் எடுத்தல் (Excessive Thirst) 3. களைப்புத்தன்மை 4. எடை குறைவு (Weight Loss) 5. அதிகமான பசி எடுத்தல், தோல் வரட்சி, (Dry Skin) சிறுநீரில் சர்க்கரையின் அளவு அதிகமாக இருத்தல், மற்றும் காயம் ஏற்பட்டால் விரைவில் ஆறாமை போன்ற அறிகுறிகள் இருக்கும். சர்க்கரையின் அளவு அதிகமாகும்போது கண்கள், சிறுநீரகம் பாதிப்பு, பிபி, ஆண்மைக்குறைவு, பாத எரிச்சல், மூட்டுவலி போன்ற அறிகுறிகள் தெரியும்.

சர்க்கரை வியாதிக்குரிய தெய்வீக மூலிகைகள் :

வேப்பிலை, வில்வம், அருகம்புல், அத்தி, துளசி, கீழாநெல்லி, கரிசலாங்கண்ணி, சிறுகுறிஞ்சான், நெல்லி, நாவல், மாவிலை, ஆவாரம்பூ, கருஞ்சீரகம், நில வேம்பு போன்றவைகளை பறித்து வெயிலில் உலர்த்தி பொடி செய்து, பின் சம அளவில் ஒன்றாக கலந்து ஒரு பாட்டலில் வைத்துக் கொள்ளவும். இவற்றில் இருந்து இரண்டு ஸ்பூன் தூள் எடுத்து ஒரு டம்ளர் தண்ணீரில் கலந்து உணவுக்கு ஒரு மணி நேரம் முன்பாக காலை, பகல், இரவு ஆகிய மூன்று வேளையும் குடித்து வரவும். இந்த மூலிகைகளில் உள்ள சக்திகள் கணையம், கல்லீரல் போன்றவைகளில் நோய்கள் ஏற்படாமல் பாதுகாக்கவும் இன்சுலின் இயல்பான அளவு சுரக்கவும் உதவுகின்றன.

உணவு முறைகள் : காலை உணவாக பச்சையாக உட்கொள்ளும் பழங்கள், காய்கள், வெஜிடபிள் சாலட் போன்றவைகளை தேவையான அளவு உட்கொள்ள வேண்டும். தக்காளி, பப்பாளி, கொய்யா, திராட்சை, மாதுளை, தர்பூசணி, வெண்டை, வெள்ளரிக்காய், கோவக்காய், எலந்தம்பழம், நாவல், ஆப்பிள், சாத்துக்குடி, ஆரஞ்சு போன்றன பகல் உணவையும், இரவு உணவையும் சமைத்த சைவ உணவாக உட்கொள்ளவும் இவற்றில் மூன்றில் ஒரு பங்கு அளவு காய்கள், கீரைகள், கூட்டுகள் இருக்குமாறு சாப்பிடவும். உணவில் நார்சத்து மிகுந்த உணவுகள் உட்கொள்ளவும். ராகி, கோதுமை, மக்காசோளம், கொள்ளு, பட்டாணி வகைகள், காய்கள், கீரைகள் போன்றன நார்சத்து மிகுந்த உணவுகள் ஆகும்.

காலை, மாலை வேளைகளில் சுக்குகாபி, சத்துமாவு கஞ்சி, மோர், வெஜிடபிள் சூப், சுண்டல் போன்றன சாப்பிடவும். தினம் நான்கு லிட்டர் தண்ணீர் குடிக்கவும். இதனால் இன்சுலின் சுரப்பு அதிகமாக சுரக்கும்.

உடற்பயிற்சிகள் : தினம் 30 நிமிடம் தங்கள் உடல் நிலைப் பொறுத்து உடலில் உள்ள எல்லா உறுப்புகளுக்கும் இயக்கம் கொடுக்கும் வகையில் தினம் காலை, மாலை எளிய உடற்பயிற்சிகள் செய்யவும். இதனால் இரத்த ஓட்டம் அதிகமாகும். உடல் வலுப்பெறும். கழிவுப் பொருட்கள் வெளியாகும். சர்க்கரையின் அளவும் கட்டுப்பாட்டில் இருக்கும்.



தெய்வீக மூலிகை வைத்தியர்கள்

Chennai Cell : 98410 45138   Vellore Cell : 98423 69696

தலைமை முகவரி : Dr.M.குருபரன் & Dr.M.சபாபதி, Dr.M.சிவசக்தி, S/o Dr.C.K.மாணிக்கவாசகம்

P.B.No.30, No.3, திருநாத முதலி நகர், (காலேஜ் எதிரில்), திருப்பத்தூர், வேலூர் Dt.-635 601 ✆ 04179-220469, 222769

சென்னை கிளை : 115, புரசைவாக்கம் நெடுஞ்சாலை, (பிரின்ஸ் மேனர் பக்கத்தில்) கெல்லீஸ், சென்னை - 10

இரு முகவரிகளின் ஆலோசனை நேரம் தினமும் காலை 10 to 1, மாலை 5 to 7   ✆ 6424285, 6427638

குறிப்பு : சென்னை, வேலூர், காஞ்சீபுரம், கடலூர், விழுப்புரம், திருவண்ணாமலை, பெங்களூர், ஓசூர், சேலம், ஈரோடு, கோவை, மதுரை, தஞ்சாவூர், திருச்சி, நாமக்கல், தர்மபுரி, திருப்பூர், உடுமலைப்பேட்டை, திண்டுக்கல், தூத்துக்குடி, திருநெல்வேலி, நாகர்கோவில், விருதுநகர், கரூர் போன்ற நகரங்களில் வைத்தியரை நேரில் சந்திக்க முகாம் - விபரம் தெரிந்து கொள்ள மேலே உள்ள முகவரிக்கு கடிதம் (அ) போன் மூலம் தொடர்பு கொள்ளவும்.

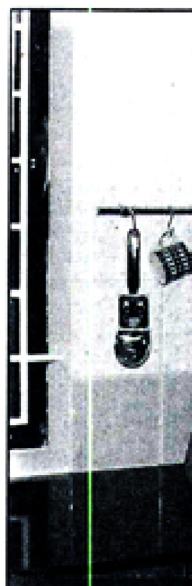
7 & 8ந் தேதி - மும்பை : காலை 9 to இரவு 8 மணி வரை The South Indian Concerns Ltd., 401, Telang Road, Matunga, (CR), Ph : 24011589, 24083879

9ந் தேதி - பெங்களூர் : காலை 11 to 1 மணி வரை, ஹோட்டல் பிரட்வே, (கல்பனா தியேட்டர் அருகில்) கெம்பேகவுடா ரோடு : ✆ 080-2266374, 2873013

18 & 19ந் தேதி - புதுடெல்லி : காலை 9 to இரவு 8 மணி வரை South Indian Hotel, 10211, Padam Singh Road, Ajmal Khan Road, Karol Bagh, : 5717126, 5723651

கிரானைட் மேடையில்

''பெண்மையைப் போற்ற வேண்டுமானால் ஒரு பெண்ணிற்கு விலைமதிப்பில்லாத பரிசைக் கொடுங்கள் - அவள் புழங்கும் இடத்தை அழகுணர்ச்சியுடன் மிளிரச் செய்வதோடு அவளுடைய வசதிக்கேற்றவாறு அமைத்துக் கொடுங்கள். குடும்பத்தின் முதுகெலும்பாக இருக்கும் இல்லத்தரசிக்கு நாம் செய்யக்கூடிய சிறிய பிரதியுபகாரம் இதுவே'' என்று தீர்க்கமாகக் கூறுபவர், 'இலா ஹோம் யுட்டிலிட்டீஸின்' இயக்குநர் மற்றும் ஆலோசகர் சாயாதேவி.



சமீபகாலமாகக் கட்டட நிர்மாணக் கலையில் நடந்திருக்கும் பெரும் புரட்சி இல்லங்களின் அமைப்பையே மாற்றி விட்டது. சமையலறையும் குளியலறையும் வீட்டிலிருந்து ஒதுக்குப்புறமாக இல்லாமல், ஒரு இல்லத்தின் பிரதான அங்கங்களாக மாறியதோடல்லாமல், வீட்டின் அழகுணர்ச்சியையும் அதிகப்படுத்தும் ரம்மியமான இடங்களாக மாறி விட்டன.

சமையலறைகளில் 'ஹை-டெக்' புரட்சி நடந்திருப்பதற்குக் காரணம் வெளிநாடுகளிலிருந்து இறக்குமதி ஆகியிருக்கும் 'மாடுலார் கிச்சன்ஸ்' என்னும் நவீன 'கான்செப்ட்'தான். அதன் விளைவாக இன்று கட்டட நிர்மாணத் துறையில் பல புதிய 'கிச்சன் ஷோ-ரூம்கள்' திறக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

உங்களது வீட்டைப் பற்றித் திட்டம் போடும் ஆர்க்கிடெக்ட்டுகள் 'கிச்சன் டிசைனிங்'கிற்காக மட்டும் உங்களை 'கிச்சன் எக்ஸ்பர்ட்டை போய்ப் பாருங்கள்' என்று அனுப்பி விடுவது வழக்கமாகி வருகிறது.

ஆனால், 'மாடுலார் கிச்சன்ஸ்' என அழைக்கப்படும் வழவழப்பான முகப்போடு கூடிய, வண்ண வண்ண அலமாரிகளால் அலங்கரிக்கப்பட்ட சமையலறைகள், உங்கள் சௌகரியத்திற்கு ஏற்றவைதானா? நீண்ட நாள் மங்காமல், ஷேடு வராமல் இருக்கக் கூடியவையா?



"மாடுலார் கிச்சன்ஸ்" அளவுக்கு அதிகமாக உபயோகப்படுத்தப்படும், அனாவசியமான கிளாமர் சேர்க்கப்பட்ட சொற்கள். அவை ஒரு ஃபேஷன் ஸ்டேட்மெண்டாக (ஸ்டைலான சொற்களாக) மாறி விட்டன," என்று கூறுகிறார் சாயாதேவி.

"முதலில், ஒவ்வொரு வீட்டிற்கும் ஏற்ற சமையலறை, அவரவர்க்கு ஏற்ற ஒரு அறையாகத்தான் இருக்க முடியுமே ஒழிய, அதே மாதிரியான சமையலறை இன்னொரு வீட்டிற்குப் பொருத்தமானதாக இருக்க முடியாது. அதனால் ஒரே மாதிரியாக, சகட்டு மேனிக்குத் தொழிற்

சாலைகளில் உற்பத்தியாகும் பொருட்களைப் போல் சமையலறைகளையும் நாம் தயாரிக்க முடியாது."

"மாடுலார் கிச்சன் என்றால் என்ன?" அடிப்படையான ஒரே மாட்யூலை (பாகம், பிரிவு) வைத்து, அதையே மறுபடியும் மறுபடியும் உபயோகித்து சமையலறையை முழுவதுமாக அமைப்பது. ஆனால் ஒரு குடும்பத்தை நாம் எடுத்துக் கொண்டால், அவர்களுடைய குடும்பத்தில் உள்ள அங்கத்தினர்கள், உணவு முறை, மதம் மற்றும் கடவுளை வழிபடும் முறை, சமையல் செய்யும் விதம், பொருளாதார நிலை என்று பல விஷயங்களில் இன்னொரு குடும்பத்திலிருந்து வேறுபடுகிறது.

"அதனால்தான் ஒவ்வொரு குடும்பத்திற்கும் உகந்த சமையலறையை, அவர்களது தேவைக்கேற்ப, ஒரு சிறு இடத்தைக் கூட வீணாக்காமல், குடும்பத்தின் பட்ஜெட்டிற்கு ஏற்றவாறு திட்டம் போட்டு, நல்ல தரமான சமையலறைகளை அமைக்க யோசித்தேன்" என்கிறார் சாயாதேவி.

வெளிநாடுகளிலிருந்து இறக்குமதியாகும் யூனிட்டுகள் (டப்பாவைப் போன்ற டிராயர்களும் கப்போர்டுகளும், அவற்றிற்கேற்ற அலங்காரமான கதவுகளும்) 'பார்ட்டிக்கிள் போர்ட்' எனப்படும் மரத்தினால் தயாரிக்கப்படுபவை. இந்த மரம் நம் நாட்டு சீதோஷ்ண நிலைக்கும், அதிக ஈரத்தன்மையுள்ள நம் நாட்டுச் சமையல் செய்யும் முறைக்கும் ஏற்றதல்ல. ஈரப்பசையினால் பாதிக்கப்பட்டு இவை சீக்கிரமே வீணாகி விடுகின்றன. திடகாத்திரமான 'மரைன் ப்ளை' மரத்தினால் தயாரிக்கப்படும் யூனிட்டுகள்தான் நம் சமையலறைகளுக்கு ஏற்றவை.

"அஷ்டாவதானிகளாக இருக்கும் நவீன யுகத்துப் பெண்களின் தேவைகளைப் புரிந்து கொண்டு, பெண்களுக்குச் சமையலறையுடன் இருக்கும் இயற்கையான தொடர்பை உணர்ந்து வடிவமைக்க ஆரம்பித்தேன்" என்று கூறும் சாயாதேவிதான் சென்னையில் இன்று, இத்துறையில் பெரிய அளவில் ஒரு நிறுவனத்தை ஸ்தாபித்து நடத்தும் ஒரே பெண்மணி.

இதுவரையில் ஆண்களால் திட்டமிடப்பட்ட சமையலறை நிர்மாணிக்கும் துறையில், ஒரு பெண் நுழைந்திருப்பது மிக நல்ல விஷயம். ஒரு பெண்தானே மற்ற பெண்களின் தேவைகளை நன்கு புரிந்து கொண்டு அதற்கேற்ற சிறந்த சமையலறையை உருவாக்க முடியும்?

"கூட்டுக் குடும்பம் என்றால் ஒரு மாதிரி, சிறிய குடும்பம் என்றால் வேறு மாதிரி, ஹெவி குக்கிங்கா

அம்மி, அட்டகாசம்!

அல்லது 'லைட்' குக்கிங்கா, யார் சமையல் செய்வார்கள், இல்லத்தரசியா அல்லது சமையற்காரரா? போன்ற பல விஷயங்களை நாங்கள் கணக்கில் எடுத்துக் கொள்கிறோம்.

ஒரு பெண் எங்களிடம் வந்து, "நான் சமைப்பதே இல்லை. ஆனால் எனக்கு ஒரு அழகான ஓப்பன் கிச்சன் (சுவர்களில்லாத, வரவேற்பறையின் ஒரு விஸ்தரிப்பு) வேண்டும்" என்றார். நாங்கள் அமைத்துக் கொடுத்தோம். பொள்ளாச்சியில் ஒரு வீட்டில் அம்மி, ஆட்டுக்கல் பதித்த கிரானைட் மேடையையும் நாங்கள் செய்திருக்கிறோம்" என்கிறார்.

இவர்களது டீமில் சிவில் இன்ஜீனியர்கள், ஆர்க்கிடெக்ட்டுகள், வாஸ்து ஆலோசகர்கள், இன்டீரியர் டெக்கரேட்டர்கள் ஆகியோர் ஒருங்கிணைந்து செயல்பட்டு சமையலறைகளை உருவாக்கித் தருகிறார்கள். மாடல்களாக அவர்கள் உருவாக்கி வைத்திருக்கும் சமையலறைகளை ஒரு கண்ணோட்டம் விடலாம்.

விதவிதமான டிராயர்கள், அடுப்புகள், எலெக்ட்ரிக் சிம்னி, இடத்தை முழுவதுமாக உபயோகப் படுத்தக்கூடிய பெட்டிகள், 'ஆக்செசரீஸ்' எனப்படும் இலகுவாக இழுக்கக்கூடிய டிராயர்களுக்குள் வைக்கப் படும் ஷெல்ஃப் மற்றும் கூடைகள், காய்கறி வைப்பதற்கு, கூடை, சுழலும் கூடைகள், ஸ்பூன், கரண்டி வைப்பதற்கு பிரத்தியேகமான ஷெல்ஃப், எண்ணெய்ப் பாத்திரங்களை வைப்பதற்கான 'புல் அவுட்' யூனிட்டுகள், தட்டுகளுக்கும், கப் அண்ட் சாஸர், கிளாசுகளை அடுக்குவதற்குமான ஷெல்ஃபுகள்... இன்னும் நம் வசதியை அதிகப்படுத்தக்கூடிய எத்தனையோ உபகரணங்களைப் பற்றிய விவரம் நமக்குக் கிடைக்கிறது.

பழைய சமையலறைகளைப் புதுப்பிக்கும் திட்டத்திலிருந்து புதிய அறையை அமைப்பது வரையில் ஒவ்வொரு வேலையையும் ஒரு தனி ப்ராஜெக்ட்டாக எடுத்துக் கொண்டு கவனத்துடன் செயல்படுகிறார்கள் இந்த நிறுவனத்தில்.

"எங்கள் க்ளையண்ட்டுடன் எங்களுக்கு ஏற்படும் தொடர்பு நிரந்தரமானது. அவர்களது நலத்தை மனதில் கொண்டு, வாடிக்கையாளர்களுக்கு நம்பிக்கை இருந்தாலும் இல்லாவிட்டாலும், நாங்கள் எல்லாச் சமையலறைகளையுமே வாஸ்துப்படிதான் அமைக்கிறோம்.

மனிதனுக்கு இயற்கையுடன் இருக்கும் சம்பந்தத்தை மறுக்க முடியாது. நாம் பஞ்சபூதங்களால் சூழப்பட்டிருப்பதும் அவற்றால் பாதிக்கப்படுவதும் நிஜம். அப்படியிருக்கும் போது நம் இல்லங்களையும் பஞ்சபூதங்கள் ஆதிக்கம் செய்யும் திசைகளுக்கு ஏற்ப நிர்மாணிப்பதுதான் சரி. இதை நம் முன்னோர்கள் நன்கு புரிந்து கொண்டு நம் நாட்டின் சீதோஷ்ண நிலைக்கும், இயற்கையோடு ஒத்துப்போகக்கூடியதாகவும்தான் வீடு கட்டினார்கள். எனக்கு நம் கலாச்சாரத்தின் மீதும் பண்பாட்டின் மீதும் சுத்தமான நம்பிக்கையுண்டு. நம்மைச் சுற்றியுள்ள சூழல் 'பாசிட்டிவ்' எனர்ஜியோடு இருந்தால் நாம் மனநிம்மதியோடு வாழலாம்.

எங்கள் நிறுவனத்தின் பேரான 'இலா' என்பதன் அர்த்தம் சமஸ்கிருதத்தில் பூமி என்பதாகும்."

"நவீன சமையலறைகளை அமைப்பதற்கு அதிக செலவாகும் என்கிற ஒரு தவறான அபிப்பிராயம் பொதுவாக நிலவி வருகிறது. வாஸ்தவத்தில் உங்களுக்குப் பிடித்த, உங்களது தேவைக்கேற்ற சமையலறையை, நீங்களே கார்பெண்டர் வைத்துச் செய்வதை விட, குறைவான செலவில் செய்யலாம்" என்கிறார் இவர்.

சாயாதேவி முடிவாகக் கூறிய அழகிய வார்த்தைகள், "நம் நாட்டின் பெண்கள் வீட்டைக் கோயிலாக மதிப்பவர்கள். அவர்களுக்குக் குறைந்தபட்சம் அழகு மிளிரும், வசதியான ஒரு கர்ப்பக்கிருகத்தை நாம் அமைத்துக் கொடுக்க வேண்டாமா?"

பேட்டி : **ஸ்வாதி**
படங்கள் : **ஜி. சுரேஷ்**

ஸ்ரீ சாஸ்த்ரு அஷ்டபதி கீதம்

ஐயப்ப சுவாமி மேல் காதல் கொண்டு அவனிடம் சரணடையும் ஒரு பக்தையின் கதையை, பதினெட்டு அஷ்டபதி கீதங்களாகப் பாடியுள்ளார் இரா. விஸ்வநாத சர்மாஜி. முதன் முறையாக ஐயப்பன் மேல் அஷ்டபதி முறையில் பாடல்கள் இயற்றி, அவற்றிற்கு ராகங்கள் அமைத்து, அனைவரும் எளிதாகப் புரிந்து கொண்டு பாட வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. மேலும் பல ஐயப்ப பஜனைப் பாடல்களும் இடம்பெற்றிருக்கின்றன.

நன்கொடை ரூ. 15.00

(ஸ்ரீ ஐயப்ப பஜனை சங்கம், 29, வடக்கு மாட வீதி, வில்லிவாக்கம், சென்னை - 600 049)

ஜாதகமும் உங்கள் தொழிலும்

அவரவர் ஜாதகத்துக்கு ஏற்றபடி என்னென்ன தொழில் செய்யலாம் என்றும் எப்படி லாபம் அடையலாம் என்றும், விளக்கப்பட்டுள்ளது. ஜோதிட சாஸ்திரப்படி கூறப்பட்டுள்ள இந்த விளக்கங்கள், ஜோதிட ஆர்வலர்களுக்கும், கற்றுக் கொள்பவர்களுக்கும் மிக்க பயனளிக்கும். இந் நூலின் ஆசிரியர் டாக்டர். கே. என். சரஸ்வதி.

பக். 112, விலை ரூ. 30.00

(கடலங்குடி பப்ளிகேஷன்ஸ், 38, நடேச ஐயர் தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

ஸ்ரீ விஷ்ணு ஸகஸ்ரநாமம்

சமஸ்கிருதம் தெரியாதவர்களும் படித்துப் பயன்பெறும் வகையில் விஷ்ணு ஸஹஸ்ர நாம ஸ்தோத்திரங்கள் தமிழில் வெளியிடப்பட்டுள்ளது. ஆசிரியர் வேதாந்த சிரோமணி ஸ்ரீ ராகவ ராம சாஸ்திரி.

பக். 48, விலை ரூ. 12.00

(கண்ணப்பன் பதிப்பகம், த.பெ. எண் - 8859, 19, கண்ணதாசன் சாலை, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

பல்லவன் பாண்டியன் பாஸ்கரன்

சரித்திரம் கலந்த சமூக மர்மக் கதை. ஆரம்பம் முதல் இறுதி வரை விறுவிறுப்பும், பல திருப்பங்களும் நிறைந்த முழுமையான மர்ம நாவலாக உள்ளது. ஆசிரியர் இந்திரா சௌந்தர் ராஜன்.

பக். 328, விலை ரூ. 77.00

(விசா பப்ளிகேஷன்ஸ், புதிய எண் 16, பழைய எண் 55, வெங்கட் நாராயணா ரோடு, தியாகராய நகர், சென்னை - 600 017)

வேதாளம் சொன்ன வேடிக்கைக் கதைகள்

குழந்தைகளுக்குப் பிடித்த விக்ரமாதித்தன் கதைகள், புதிய சிந்தனைகளோடு எளிய தமிழ் நடையில் தரப்பட்டுள்ளது. மொத்தம் பத்தொன்பது கதைகள், அனைத்தும் படிக்க சுவாரஸ்யமாக இருக்கிறது. ஆசிரியர் ஆர்.எஸ். ராவ்.

பக். - 200 விலை ரூ. 45.00

(ஜெய்சங்கர் பப்ளிகேஷன்ஸ், 38, நடேச ஐயர் தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

பிரெஞ்சு-தமிழ்-ஆங்கில அகராதி

ஆங்கில வார்த்தைகளுக்குத் தமிழில் மற்றும் பிரெஞ்சு மொழியில் அர்த்தங்கள் இடம்பெற்றிருக்கின்றன. பள்ளி மாணவ மாணவிகளுக்கும் மற்றும் பிரெஞ்சு மொழி கற்றுக் கொள்பவர்களுக்கும் பயனுள்ள புத்தகம். ஆசிரியர் - பேராசிரியர் சக்திப் புயல்.



பக். 496, விலை ரூ. 150.00

(மணிமேகலை பிரசுரம், த.பெ. எண் - 1447, தெ.4, தணிகாசலம் சாலை, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

காந்த-வண்ண அக்குபஞ்சர் வைத்தியம்

காந்த சிகிச்சை முறை பற்றியும், அக்கு பஞ்சர் சிகிச்சை முறை பற்றியும் விரிவான விளக்கங்களுடன், குறிப்புப் படங்களும் தரப்பட்டுள்ளது. மேலும் நிறத்தை வைத்து நோய் அறிதல் பற்றிய புதிய செய்தியாக வண்ண சிகிச்சை முறையும் உள்ளது. ஆசிரியர்

வேங்கடவன்.

பக். 160, விலை ரூ. 40.00

(யமுனா பிரசுரம், 18/1 ராஜாபாதர் தெரு, தியாகராய நகர், சென்னை - 600 017)

தெய்வ வாக்கு

ஸ்ரீ ஜெயேந்திர சரஸ்வதி சுவாமிகள் அருளிய ஆன்மீக உபதேசங்களின் தொகுப்பு மூன்றாம் பாகமாக வெளிவந்துள்ளது. பல ஆன்மீகச் செய்திகளையும், நற்சிந்தனைகளையும் உள்ளிட்ட இந்நூல் நம்மை நல்வழிப் பாதைக்கு இட்டுச் செல்கிறது.

பக். 360, விலை ரூ. 80.00

(வானதி பதிப்பகம், 13, தீனதயாளு தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

மனம் ஒரு மகாசக்தி

மனதைப் பற்றிய, மனநோய் பற்றிய மருத்துவ அலசல். நம் மனம் நினைத்தால் என்னவெல்லாம் செய்யும் என்பதைப் பல ஆச்சரியத்தக்க செய்திகளைத் தந்து அழகாக விளக்குகிறார் ஆசிரியர் இரத்தின சண்முகனார்.

பக். 272, விலை ரூ. 70.00

(அன்பு இல்லம், கே.கே.பி. காம்ப்ளக்ஸ், 32/107 கௌடியாமடம் சாலை, இராயப்பேட்டை, சென்னை - 600 014)

வேலை கிடைக்கும் வித்தியாசமான படிப்புகள்...!

அழகு சாதனத் துறையில் பி.டெக்., எம்.டெக்., பட்டங்கள் பெற என்ன செய்ய வேண்டும்? எங்கு படிக்கலாம்? இதுபோல் எண்ணற்ற தகவல்கள். அதிகம் மக்களால் அறியப்படாத தீயணைப்புத் துறை, காலணித் துறை, ஃபேஷன் துறை, நூற்பாலைத் துறை, அச்சுத் துறை என்று அவரவர்களுக்குப் பிடித்ததைப் படிக்க வழிகாட்டுகிறது இந் நூல். இளைய தலைமுறையினர்க்கு சிறந்த வழிகாட்டியாக விளங்கும். ஆசிரியர் ம. லெனின்.

பக். 656 விலை ரூ. 298.00

(சிக்ஸ்த் சென்ஸ் பப்ளிகேஷன்ஸ், 51/24, வி.சி. கார்டன் முதல் தெரு, மந்தைவெளி, சென்னை - 600 028)

குழந்தை வளர்ப்பு என்னும் அரிய கலை

வயிற்றில் குழந்தை உருவானது முதல் பிறந்து, வளர்ந்து பருவ வயது அடையும் வரை, குழந்தை வளர்ப்பின் அனைத்து அம்சங்களும் தெளிவாக விளக்கப்பட்டுள்ளது. மருத்துவத் தகவல்கள், ஆலோசனைகள், அந்தந்த வயதுக்கேற்ற உணவு முறைகள், வைத்திய முறைகள் என்று சகலமும் அடங்கியுள்ளது. பெற்றோர்களுக்குச் சிறந்த கையேடு. ஆசிரியர்கள் பி. வெங்கட்ராவ் பாலு, சூர்யகுமாரி.

பக். 372, விலை ரூ. 170.00

(நர்மதா பதிப்பகம், 16/7 ராஜாபாதர் தெரு, பாண்டிபஜார், தி. நகர், சென்னை - 600 017)

யோகம் தரும் வாஸ்து சாஸ்திரம்

மனையடி சாஸ்திர நூல். வீட்டின் அமைப்பு எப்படி இருக்க வேண்டும்? பூஜை அறை, படுக்கை அறை போன்றவை வாஸ்துப்படி அமைய, விளக்கப்படங்களுடன் பல பயனுள்ள வாஸ்து யோசனைகளும் வீட்டின் மாடல் படங்களும் தரப்பட்டிருக்கின்றன. ஆசிரியர் ஜோதிடப் பேராசிரியர் எஸ்.பி. சுப்பிரமணியன்.

பக்.160, விலை ரூ. 100.00

(குமரன் பதிப்பகம், 3, முத்துகிருஷ்ணன் தெரு, பாண்டிபஜார் அருகில், தி. நகர், சென்னை - 600 017)

கேஸட்

Vedic Mantras

ஞாபக சக்தியை அதிகரிப்பதற்கும், பிள்ளைகள் கல்வி கற்பதில் தேர்ச்சி பெறுவதற்கும் துணைசெய்கின்றன இந்த ஒலிநாடாவில் உள்ள வேத மந்திரங்கள். தக்ஷிணாமூர்த்தி, காயத்ரி, ஹனுமந்த், சரஸ்வதி போன்ற மந்திரங்கள் உள்ளன.

விலை ரூ. 50.00

(சூப்பர் டேப் மற்றும் டிஸ்கஸ் பி. லிமிடெட், 713, அண்ணா சாலை, சென்னை - 600 006)

SABARI BEATS From London

ஐயப்பப் பக்திப் பாடல்கள் அடங்கிய ஒலிநாடா. ராகுல்ராஜ் இசையமைப்பில் பிரதீப் மேனன் தன் இனிய குரலால் ஐயப்பனை மெய்யுருக அழைக்கிறார். மொத்தம் ஒன்பது பாடல்கள் உள்ளன.

விலை ரூ. 39.00

(சூப்பர் ரெகார்டிங் வெளியீடு)

சிவ சிவ சிவானந்தம்

சிவனைப் போற்றித் துதிக்கும் மந்திரங்கள் ஏ.வி. ரமணன், உமாரமணன், டி. விக்னேஷ் போன்ற முன்னணி இசைக் கலைஞர்களால் அருமையாக இசைக்கப்பட்டுள்ளது. முக்திக்கு வழிகாட்டும் இந்த மந்திரங்களை அருளிச் செய்திருக்கிறார் சத்குரு ஸ்ரீஸ்ரீ சாந்தானந்த ஸ்வாமிகள்.

(சென்னை ஓம் ஸ்ரீ ஸ்கந்தாஸ்ரமம், 1, கம்பர் தெரு, ராஜ கீழ்பாக்கம், மஹாலக்ஷ்மி நகர், தாம்பரம், சென்னை - 600 073)

அதிக எடையை குறையுங்கள். ஆரோக்யத்தையும் ஆனந்தத்தையும் மீண்டும் பெறுங்கள்.





பாடி ஃபோக்கஸ்–ல சேர்ந்தபிறகு 13 கிலோ எடை குறைஞ்சு போச்சு !

"பாடி ஃபோக்கஸ்–ல,
என்னோட டாக்டர் சேரச் சொன்னாரு.
இங்கே மட்டும்தான் அறுவை சிகிச்சை
இல்லாம எடையைக் குறைக்கிறாங்க
தனித்தன்மையான சிகிச்சையை
நிபுணர்களே தர்றாங்க. முன்னணி
டாக்டர்களோட மேற்பார்வையில இந்த
சிகிச்சை நடக்குது".

கண்டறியுங்கள்
3 வழி
சிகிச்சை அணுகுமுறையை

நன்கு அறியுங்கள் உங்களின் உடலை.

முழு உடல் அமைப்பு பரிசோதனை (BCA) : இரத்த அழுத்த சோதனை/இரத்தத்தில் சர்க்கரை சோதனை / இரத்தத்தில் சர்க்கரை சோதனை / உயரம் / எடை/ BMI (பாடி மாஸ் இண்டெக்ஸ்) / சரும மடிப்பு அளவு எலும்பு குறுக்களவு உடல் பருத்தலின் காரண ஸ்கேன் / உடல் மெலிவதற்கான இலவச சிகிச்சை முறை

ஹேர் ட்ரீட்மெண்ட்



இந்தியன்	–	ஆயுர்வேதத்தால் குணப்படுத்தும் விதம்
சைனீஸ்	–	கீழ்திசை நாடுகளின் கலையான அக்குபிரஷர்
வெஸ்டர்ன்	–	மிகவும் முன்னேறிய விஞ்ஞான சிகிச்சை முறைகள் மற்றும் ஒளி சிகிச்சை முறை

அடையார் கிளையில் :

நீண்ட காலமாக வாட்டும் மூட்டு வலி, சைனஸிட்டிஸ், ஸ்பான்டிலிட்டிஸ், மாதவிடாய் கோளாறுகளுக்கு சிகிச்சை மற்றும் உடலுக்கு மறுமலர்ச்சி பெறலாம்

CALL
அடையார் **4451314 / 615**
சேத்துப்பட்டு **8220044 / 55**
ஈரோடு **267192** **267194**
கோவை **236594** **2322209**



BODY FOCUS

இந்தியாவின் முதல் ஐரோப்பிய தொழில்நுட்ப ஹெல்த் க்ளினிக்.
ஆரோக்யத்தை இழக்காமல் உடல் எடையை குறையுங்கள்

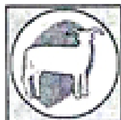
அடையார்: 5, முதல் பிரதான சாலை, கஸ்தூரிபா நகர், சென்னை –20
சேத்துப்பட்டு : 105, ஹாரிங்டன் சாலை, சென்னை –1
ஈரோடு : H–94, 5வது பிரதான சாலை, பெரியார் நகர், ஈரோடு – 638 001.
கோயம்புத்தூர் : 229, விவேகானந்தா சாலை, ராம் நகர், கோயம்புத்தூர் – 641 009.

www.body-focus.com e-mail : infobodyfocus@eth.net



இந்த மாதம் எப்படி?

டிசம்பர் 2002



மேஷ ராசி : *அஸ்வினி, பரணி, கிருத்திகை 1-ஆம் பாதம்.*

இந்த மாதம் இராசிக்கு 8ஆம் இடத்தில் சூரியன், கேது, புதன் சஞ்சரிப்பதும், சுக்கிரன், செவ்வாய் ஜென்ம இராசியைப் பார்ப்பதும் நன்மையும் தொல்லையும் கலந்த பலன்களையே தரக்கூடிய அமைப்பாகும். மாதத் தொடக்கத்தில் 9ஆம் இடத்திற்கு வரும் புதன், உங்கள் முயற்சிகளில் சிறு தடைகளை ஏற்படுத்தக்கூடும்.

தந்தை வழி உறவினரால் மனவருத்தம் ஏற்பட இடமுண்டு. சொந்தத் தொழில் செய்பவர்களுக்குப் பணநெருக்கடி நேரக்கூடும் என்ற நிலை உள்ளதால், தேவையற்ற செலவுகளைக் குறைத்துக் கொள்வது நல்லது. பயணங்களால் பலன் எதுவும் இராது என்பதால், பயணங்களைக் கூடுமானவரை தள்ளிப் போடுவது நல்லது. திருமணம் போன்ற சுபநிகழ்ச்சிகள், சிறு தடைகளுக்குப் பின்னர் தாமதமாக நடைபெற இடமுண்டு.

வீடு, வாகனம் போன்றவற்றை வாங்கும் எண்ணம் இப்போது வேண்டாம். உத்தியோகஸ்தர்கள் பணிப்பளு அதிகமாக இருப்பதாக உணரக்கூடும். ஏற்படக்கூடிய இடமாற்றமும் திருப்தி தராது. மாதப் பிற்பகுதியில் வடதிசையிலிருந்து ஒரு நல்ல தகவல் வந்து சேரும். தாய்வழி, மனைவி வழி உறவினர் ஒத்துழைக்க முன்வருவார்கள். கலைப் பிரிவினர் வாய்ப்புகளைப் பெறக் கடுமையாக உழைக்க வேண்டியிருக்கும். திரைப்படத் தயாரிப்பாளர்கள் சிலர் பொருளாதாரப் பற்றாக்குறையைச் சந்திக்க நேரும். எனினும் சாமர்த்தியமாகச் சமாளித்து விடுவீர்கள்.

		ராகு	சனி
	4.12.2002 - குரு (வ.ஆ.) 4.12.2002 - தனுசு - புதன் 15.12.2002 - தனுசு - சூரியன் 25-12-2002 - மகர - புதன்		குரு
	புதன் சூரியன் கேது	சுக்கிரன் செவ்வாய்	

மூலச்சூடு சிலருக்குத் தொல்லைத் தரக்கூடும். பெண்கள் வெள்ளை அல்லது நீலக்கல் பதித்த தங்க நகையை வாங்கி அணிந்து மகிழும் வாய்ப்பைப் பெறுவீர்கள். உங்கள் பணிகளை நீங்களே முடித்துக் கொள்வது நல்லது. பிறரிடம் ஒப்படைத்தால் சிக்கல் ஏற்பட இடமுண்டு. சோம்பலுக்கு இடங்கொடாமல் செயல்படுவது நன்மை தரும்.

நீங்கள் செவ்வாய்க்கிழமைகளில் முருகன் கோயிலுக்குச் சென்று சிவப்பு நிற மலர் தூவி வணங்குவதுடன், தினமும் சண்முககவசப் பாடல்களைப் படித்து வாருங்கள். உங்கள் வாழ்வில் சகல

நன்மைகளும் உண்டாகும்.

ரிஷப ராசி :

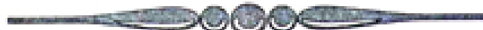


கிருத்திகை 2, 3, 4 ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீரிஷம் 1, 2 ஆம் பாதங்கள்.

இந்த மாதத் தொடக்கத்தில் 7ஆம் இடத்தில் சஞ்சரிக்கும் புதனால் நிறைய அனுகூலங்கள் உண்டு. புதிது புதிதாக ஆடை, ஆபரணங்களை வாங்குவீர்கள். வாகனம், உடை, விஷயங்களில் மற்றவர்களைக் கவர்வீர்கள். பூமி சம்பந்தமான விஷயங்கள் இப்போது ஒரு முடிவுக்கு வரும். வீடு வாங்க விரும்பி முன்பணம் செலுத்தியுள்ளவர்கள், சிறு பிரச்னைகளுக்குப் பிறகே தீர்வுக் காணக்கூடும்.

பத்திரிகை, எழுத்துத்துறை, விளம்பரத்துறை ஆகியவற்றில் உள்ளவர்கள் கூடுதலான பொருளாதார வசதியைப் பெறுவதுடன், அரசாங்கத்தின் பாராட்டுகளையும் சிலர் பெறக்கூடும். அரசாங்கத்தின் மூலமும், தந்தைவழி உறவினர்கள் மூலமும் ஒத்தாசைகள் தேடிவரக்கூடும். புதியவர்களின் அறிமுகம் உண்டாகும்.

பணப்புழக்கத்தில் திருப்திகரமான நிலை உண்டு. என்றாலும் செலவுகள் மிகுதியாய் இருந்து வரும். மாணவமணிகள் படிப்பில் சிறப்பான அக்கறைக் காட்டி வருவீர்கள். வெளிநாட்டுக்குச் சென்று கல்வி பயில விரும்பிய சிலரின் விருப்பங்கள் நிறைவேறக்கூடும். உத்தியோகஸ்தர்கள் எதிர்பார்த்த இடமாற்றங்களைப் பெற்று மகிழ்வீர்கள். சொந்தத் தொழில் புரிபவர்கள், இப்போது மாற்றம் எதையும் செய்ய வேண்டாம். வியாபாரம் நல்ல முறையிலே நடந்து வரும்.



இரும்பு, இண்டாலியத்தினாலான தோசைக் கல், இலுப்பச்சட்டி போன்றவை ஓரம் கறை படிந்தாற்போல் துரு ஏறியிருக்கும். கொஞ்சம் லெமன் சால்ட் எடுத்து, அழுத்தித் தேய்த்தால் பளிச்சென்று புதியது போன்றாகி விடும். கந்தசாமி கோவில் இரும்புப் பாத்திர வியாபாரி சொல்லி, செய்து பார்த்தேன்.

– விஜயலட்சுமி சிவசுப்ரமணியம்.



சகோதர வழியில் ஆதரவுகளை எதிர்பார்க்கலாம். பெற்றோருக்கு இருந்து வந்த நோய் குணமாகும். குடும்பத்தில் சுபநிகழ்ச்சி நடைபெற வாய்ப்புண்டு. நீரிழிவு, இதய நோய் உள்ளவர்கள் மருத்துவ சிகிச்சையில் அதிக கவனம் செலுத்துவது அவசியம். சிலர் வயிறு சம்பந்தப்பட்ட உபாதைகளுக்கு சிகிச்சை பெற நேரும்.

நீங்கள் தினமும் காயத்ரியை 11 முறை சொல்லி, சனி பகவானை பிரார்த்தனை செய்வதுடன், முடிந்த வரை உடல் ஊனமுற்றவர்களுக்கு உதவி வாருங்கள். உங்கள் வாழ்வில் வளமும் நலமும் பெருகும்.

மிதுன ராசி :



மிருகசீரிஷம் 3, 4 ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1,2,3 ஆம் பாதங்கள்.

இம் மாதத்தில் உச்சம் பெற்றிருக்கும் குரு பகவான் நன்மைகளைத் தருவார் என்பது மகிழ்ச்சி அளிப்பதுதான். என்றாலும் 6ஆம் இடத்தில் உள்ள சூரியன், கேது சேர்க்கை சிறு சங்கடங்களை ஏற்படுத்தக்கூடும். சுபநிகழ்ச்சிகளுக்கான செலவுகள் ஆகுமென்றாலும் சுபநிகழ்ச்சிகள் தாமதமாகவே கைகூடி வரும்.

தெய்வீகப் பிரசாரம், வேதபாராயணம் ஆகியவற்றில் தொடர்புடையோர் உடல்நிலையில் சிறு தொல்லைகள் ஏற்படக் காண்பீர்கள். எனினும் பாதிப்பு எதுவும் பெருமளவில் இராது. பயம் வேண்டாம். கடல் கடந்து பயணம் செய்பவர்கள், கப்பலில் பணிபுரிவோர் போன்றோர் மிகவும் நிதானமாகச் செயல்படுவது அவசியம். திருமணம் போன்ற சுபநிகழ்ச்சிகளில் சிறு தடங்கல் ஏற்பட்டு பின்னர் நல்லபடியாக நிறைவேறும். வாகனப் போக்குவரத்துத் தொழிலில் உள்ளவர்களுக்கு சில பிரச்னைகள் ஏற்பட்டு நிவர்த்தியாகும்.

பெண்களுக்குக் குடும்ப நிர்வாகத்தில் பணத் தட்டுப்பாடு காரணமாக, குடும்பத்தில் சிறு சச்சரவு ஏற்பட்டு நிவர்த்தியாகும். கணவன் - மனைவியிடையே லேசான மனக்கசப்பு தோன்றும் நிலை உள்ளதால், பக்குவமாக நடந்து கொள்வது அவசியம். அரசியல்வாதிகள் தேவையற்ற மனக்குழப்பத்துக்கு ஆளாக நேரலாம். கலைஞர்கள் புதிய வாய்ப்புகளைப் பெறுவதன் மூலம் உங்கள் புகழையும் அந்தஸ்தையும் உயர்த்திக் கொள்ள முயல்வீர்கள்.

நண்பர்கள், சகோதர வழியில் ஒத்துழைப்புகளை எதிர்பார்க்கலாம். பொன் நகைகள், ஆடை, அணிகலன்கள் சேர்க்கை உண்டு. பல வழிகளிலும் பணவரவு உண்டென்றாலும்

இந்தியன் இன்ஸ்டிடியுஷன் ஆப் பியுட்டி தெரபி

(அரசு அங்கீகாரம் பெற்றது)

The Best kind to nurture the essence of feminity



அழகுக்கு அழகு செய்யும் அலங்கார நிலையம்

ஹசினாஸ் ஆயூர்வேதிக் / ஹெர்பல் பியூட்டி பார்லர்

இந்தியாவிலேயே முதல் ஆயூர்வேதிக் பியுட்டி பார்லர். இங்கு, ஆயூர்வேதிக் பேஷியல்ஸ், ஆயூர்வேதிக் ஹேர் டீரிட்மெண்ட், இளநரையை தடுக்க, கூந்தல் வளர, உடல் வலி, சுருக்கம், முதிர்ச்சி நீங்க, இளமையும் பொலிவும் பெற, எலக்கிழி, அபியங்கம், தாரா, வழுக்கை தலைக்கு (Hair Implantation) & Wig Fixing, Breast Developing & Firming, International Standard Platinium & Diamond Facial போன்ற அனைத்து வகையான சிகிச்சைகளும் அளிக்கப்படுகின்றது

அரசு அங்கீகாரம் பெற்ற அழகுகலை பயிற்சிகள்

1. Cosmetology & Hair Dressing - 3 months, 2. Advance course in Ayurvedic Beauty Theray - 6 weeks

3. Personal Grooming - 6 weeks 4. Advanced Beauty Therapy - 6 weeks

Special Course on Ayurvedic Beauty therapy Conducted

அரசு தேர்வு, அரசு சான்றிதழ், வேலை வாய்ப்பு, குறைந்த பயிற்சி கட்டணம், லைசன்ஸ் & லோன் கைடன்ஸ் அளிக்கப்படும். **Hostel facilities available for out station student.**

எம். ஹசீனா சையத், இயக்குனர்

இந்தியன் இன்ஸ்டிடியுஷன் ஆப் பியுட்டி தெரபி

(என்றும் நம்பர் 1 அழகுகலை பயிற்சி பள்ளி)

எண். 6 பாரதி சாலை, திருவல்லிக்கேணி, சென்னை – 5.

☎: 8443105, 8442970,
Cell: 9840034672

ATTENTION BEAUTICIANS!

For all Beauty Parlour's imported & Indian Equipements, Facial beds, chairs, Cosmetics & Creams Ayurvedic Products available, Contact: 844 2970

Week end Courses Conducted & Carash Courses are also conducted

---



"கடலங்குடியின் இரு அரிய வாய்ப்புகள்"

ஜோதிட கலாநிதி Dr. K.N. சரஸ்வதி M.A., M.S., M.Ed.,

Doctorate in Counselling வழங்கும் தபால் வழி ஜோதிடம், தபால் வழி ஓவியம் வகுப்புகளில் சேர்ந்து பயனடையுங்கள் 18.12.2002 ஆரம்பம்.

ஜோதிடம் தபாலில் கற்கலாம் (தமிழ்/English) இதில் சேருபவர்களுக்கு Dr. K.N.S. அவர்களால் எழுதப்பட்ட ரூ. 50/- மதிப்புள்ள சுயமுன்னேற்றப் புத்தகங்கள், பாடங்களுடன் இலவசம்.

தம்முடைய 50 வருட ஜோதிட அனுபவமும், பாரம்பரைக் கலைஞானமும் பலருக்கும் பயன்படும் முறையில் தபால் மூலம் ஜோதிடம் கற்பிக்க **ஜோதிட கலாநிதி டாக்டர் கே.என்.சரஸ்வதி** அவர்கள் ஓர் எளிய முறையை உருவாக்கி இருக்கிறார். இம்முறையில் ஜோதிடம் பயில 4 மாதங்கள் பிடிக்கும். ஒரே முறையாக எல்லா பாடங்களும் வினாத்தாள்களும் சேர்த்து ரெஜிஸ்டர் தபால் மூலம் அனுப்பப்படும். 4 மாத முடிவில், **கடலங்குடி ஜோதிட ஆராய்ச்சி மையம்** என்ற அமைப்பின் சார்பில், அருமையான டிப்ளமோ DHA வழங்கப்படும்.

அட்மிஷன் பாரம், கட்டணம், பாட திட்டம் முதலான எல்லா விவரங்களடங்கிய Prospectus (தமிழிற்கும் ரூ. 30/- English-க்கு ரூ.28/-) M.O. செய்யவும். M.O.Coupon பின்புறம் விலாசம் எழுதவும். வெளிநாட்டவர் Pound 2/- Uncrossed British Postal Order அனுப்புக. 18.12.2002 அன்று ஆரம்பமாகும் வகுப்பில் சேர முந்துங்கள்.

பின் குறிப்பு : டாக்டர் K.N.S.-ன் நேரிடை ஜாதகப் பலன்கள் பார்க்கும் நேரம் மதியம் 3 முதல் 6 வரை with appointment only. Computer-ல் ஜாதகம் கணித்துத்தரப்படும். Sunday Holiday.

KADALANGUDI ASTROLOGICAL RESEARCH CENTRE
38, Natesa Iyer Street, T. Nagar, Madras - 17.

6 முதல் 60 வயது வரை ஓவியம் தபாலில் கற்கலாம் (ரூ. 150/- சிறப்புத் தள்ளுபடியுடன் ரூ. 50/- மதிப்புள்ள General புத்தகங்கள் பாடங்களுடன் இலவசம்) (தமிழில் மட்டும்)

அறுபத்து நான்கு கலைகளில் ஒன்றானது ஓவியக் கலை யாகும். டாக்டர் K.N.S. அவர்களுக்கு சிறு வயது முதலே இக்கலையில் அதிக ஈடுபாடு உண்டு. அவரது சிந்தனையில் பல வருடங்களாகவே ஓவியப் பாடங்களை ஓர் எளிய முறையில் தபால் மூலம் கற்பிக்க எண்ணம் இருந்து வந்தது.

5 மாதங்கள் கொண்ட இந்த கோர்ஸில் கோடுகள் மூலம் படங்கள், மனித உருவம், உறுப்புகள், மரம், செடி, கொடி முதலியன, கார்டூன்கள், டிசைன்கள், வாஷ் டிராயிங், வர்ணம் தீட்டும் முறைகள் Modern Art etc. என ஐந்து பகுதிகள் கொண்ட இந்த கோர்ஸில் கேள்வித் தாள்களும் உள்ளன.

கடலங்குடி ஓவிய மையம் சார்பில் 5 மாத முடிவில் Diploma in Commercial Art வழங்கப்படும்.

அட்மிஷன் பாரம், கட்டணம், பாட திட்டம் முதலான எல்லா விவரங்களடங்கிய Prospectus ரூ.29/- M.O. செய்யவும். M.O.Coupon பின்புறம் விலாசம் எழுதவும். வெளிநாட்டவர் விலாசம் அறிய Pound 2/- Uncrossed British Postal Order அனுப்புக. 18.12.2002 அன்று ஆரம்பமாகும் வகுப்பில் சேர முந்துங்கள்.

E-mail : sara@giasmd01.vsnl.net.in

KADALANGUDI ART CENTRE
38, Natesa Iyer Street, T. Nagar, Madras - 17.

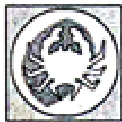
எவர்சில்வர் டீ வடிகட்டி பயன்படுத்திய கொஞ்ச நாட்களுக்குப் பிறகு கறுப்பாக மாறிவிடும். இதைத் தவிர்க்க டீ வடிகட்டியைக் கொதிக்கிற வெந்நீரில் கொஞ்சம் வாஷிங்சோடா + லெமன் சால்ட் கலந்து ஊறவைத்தால் போதும். சிறிது நேரம் கழித்து லேசாகத் தேய்த்தாலே பளிச்சென்றாகி விடும்.

- என். கல்பனா ராமன்.



சேமிப்புக்கான வாய்ப்பு குறைவுதான். மகன் அல்லது மகளுக்கு மருத்துவச் செலவு ஏற்படக் கூடும். காணாமல் போன பொருள் ஒன்று திரும்பக் கிடைத்து மகிழ்ச்சி தரும்.

நீங்கள் தினமும் அதிகாலையில் சூரிய பகவானை வணங்கி வருவதுடன், ஆதித்ய ஹ்ருதயம் சுலோகத்தையும் படித்து வாருங்கள். உங்கள் வாழ்வில் நன்மைகளும் நற்பலன்களும் மேலோங்கும்.



கடக ராசி :

புனர்பூசம் 4 -ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

இம் மாதத்தின் முதல் வாரத்தில் குரு வக்கிரம் பெறுவதாலும், புதன் பகவானின் சஞ்சாரம் அனுகூலமற்ற நிலையில் இருப்பதாலும், எதிலும் அதிக நிதானம் தேவை. எந்த முயற்சியிலும் தொல்லைகள் நிறைந்து காணப்படும். குறிப்பாக ரசாயனம், மருத்துவம் போன்ற துறைகளில் உள்ளவர்கள் மிகவும் கவனமாகச் செயல்படுவது அவசியம்.

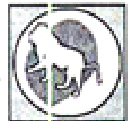
பூமி தொடர்பான விஷயங்களிலும், கோர்ட் வழக்குகள் ஏற்படக்கூடும். அரசாங்க வழியில் தொல்லைகள் தோன்ற இடமுண்டு. அரசியல் தொடர்புடையவர்கள் சாமர்த்தியமாகவும், சற்றே விவேகத்துடனும் நடந்து கொண்டால், வெற்றிகளைப் பெற்று மகிழ முடியும்.

மாதப் பிற்பகுதியில் நண்பர்களால் பொருளாதார விஷயத்தில் தொல்லைகள் ஏற்படக் கூடிய நிலை உள்ளதால், கொடுக்கல் வாங்கலில் மிகவும் கவனமாகச் செயல்படுதல் வேண்டும். உத்தியோகஸ்தர்களில் சிலருக்குப் பதவி உயர்வு உண்டாகி மகிழ்ச்சியூட்டும். இதுவரை தடைபட்டு வந்த சிலரின் திருமண முயற்சிகளில் இப்போது திருமணம் நடைபெறச் சந்தர்ப்பம் கனிந்து வரும். மேற்குத் திசையிலிருந்து உறவினர் வருகையால் அனுகூலம் உண்டு.

தவிர்க்க இயலாத நிலையில் ஒரு பயணம் அமையக்கூடும். அக்கம்பக்கத்தினருடன் அளவுக்கு மீறி நெருக்கமாகப் பழக வேண்டாம். நம்பியவர்கள் ஏமாற்ற முயல்வார்கள் என்பதால் எச்சரிக்கையாய் இருப்பது அவசியம். குடும்பத்துடன் வெளியூர்களுக்குச் சென்று மனஅமைதி அடைவீர்கள்.

நீங்கள் நேரம் கிடைக்கும்போதெல்லாம் திருவல்லிக்கேணி, பார்த்தசாரதிப் பெருமாளைத் தரிசனம் செய்து வணங்கி வாருங்கள். உங்கள் வாழ்வில் முன்னேற்றங்கள் உண்டாகும்.

சிம்ம ராசி :



மகம், பூரம், உத்திரம் 1-ஆம் பாதம்.

இம் மாதத்தில் இராசிநாதன் சூரியனின் சஞ்சாரமும், மற்ற கிரகங்கள் சிலவற்றின் சஞ்சாரமும் அனுகூலமற்ற நிலையில் இருப்பதால், தொழில் செய்பவர்களில் சிலருக்கு நன்மையும், சிலருக்குத் தொல்லையும் மாறி மாறி உண்டாக வாய்ப்புள்ளது. ஒரே இராசிக்காரராக இருந்தாலும் இம்மாதத்தில் வித்தியாசமானப் பலன்களைச் சந்திக்க நேரும்.

செய்யாத தவற்றுக்கு ஆளாக நேரும் என்பதால், எதிலும் எச்சரிக்கையாய் இருப்பது நல்லது. உத்தியோகஸ்தர்கள் தங்கள் பணிகளில் மிகவும் கவனமாகவும் பொறுப்பாகவும் நடந்து கொள்வது அவசியம். இல்லையேல் உயர் அதிகாரிகளின் கண்டனத்துக்கு ஆளாக நேரலாம். வியாபாரத்தைப் பொறுத்தவரை, குறிப்பாக மளிகை வியாபாரிகள், கூடுதல் லாபத்தை அடைய இடமுண்டு.

கலைஞர்களில், குறிப்பாக பின்னணி இசைப் பாடகர், பாடகிகள் கூடுதல் வாய்ப்புகளைப் பெற்று செல்வாக்கு உயரப் பெறுவீர்கள். பெண்களுக்கு எல்லா வகையிலும் மகிழ்ச்சி உண்டாகும் வகையில் நிகழ்ச்சிகள் நடைபெற இடமுண்டு. சில பெண்கள், வீட்டிலிருந்தபடியே படிக்க விரும்பும் எண்ணத்தில் வெற்றி காண்பார்கள். அரசியல்வாதிகள் மிகவும் பொறுமையாக இருந்து வருவது அவசியம். நிதானமாகவும் பக்குவமாகவும் நடந்து கொள்வதன் மூலம் சில பொறுப்பான பதவிகள் உங்களைத் தேடி வரும் வாய்ப்பு உள்ளது.

மாணவமணிகளின் போக்கில் முன்னேற்

றும் காணப்படும். குறிப்பாக பொறியியல் கல்வி பயிலும் மாணவர்கள் சிறப்பான நிலையைப் பெறக்கூடும். வெளிநாடுகளுக்குச் சென்று படிக்க விரும்புவோரின் எண்ணம் ஈடேறும். இரு குடும்பங்களை உடையவர்கள், ஒரு குடும்பத்தில் மட்டுமே திருப்திகரமான போக்கைக் காண முடியும். தொழிற்பிரிவினர் அரசு வழியில் சில சங்கடங்களைச் சந்திக்க நேரும். தெய்வீகப் பணிகளில் நாட்டம் மிகும்.

நீங்கள் வியாழக்கிழமைகளில் தட்சிணா மூர்த்திக்குக் கொண்டைக்கடலை நைவேத்தியம் செய்து வணங்கி வாருங்கள். உங்கள் வாழ்வில் சகல முன்னேற்றங்களும் உண்டாகும்.



கன்னி ராசி :

உத்திரம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 ஆம் பாதங்கள்.

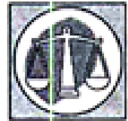
இந்த மாதத்தில் சுக்கிரன், செவ்வாய் ஆகியோர் இணைந்து வாக்கு ஸ்தானத்தில் சஞ்சரிப்பதால், மறைமுக எதிரிகளால் சில தொல்லைகள் ஏற்பட இடமுண்டு. என்றாலும் எவ்வளவுதான் சிரமங்கள் ஏற்பட்டாலும் அவற்றின் காரணமாகப் பாதிப்பு ஏற்படாமல், தெய்வ பலம் உங்களைக் கவசம் போலக் காத்து நிற்கும். உங்கள் மன உறுதியும் உங்களுக்குப் பக்கபலமாக இருக்கும். செலவுகள் மிகுதியாவதன் காரணமாகப் பணப்புழக்கத்தில் தட்டுப்பாடு நேருமாதலால், சிக்கன நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்வது நல்லது.

சிலருக்குக் காதல் திருமணம் கைகூடி வரும். புத்திர வழியில் மருத்துவச் செலவு ஏற்படக்கூடும். பயணங்களால் பயனில்லை என்பதால், அவற்றைத் தவிர்ப்பது நல்லது. சுபநிகழ்ச்சிகள் தொடர்பான கடிதப் போக்குவரத்து நன்மை தரும். வடக்குத் திசையிலிருந்து மாதப் பிற்பகுதியில் ஒரு நல்ல தகவல் வந்து சேரும். தாய்வழி உறவுகளால் நன்மை உண்டு. சகோதர வழியிலும் ஆதரவு கிட்டும்.

உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு இடமாற்றம் ஏற்படக்கூடும். என்றாலும் உங்கள் திருப்திக்கேற்ற இடமாக இருக்காது. சக ஊழியர்களின் வெறுப்பைத் தேடிக் கொள்ள நேரும். உங்கள் சமூகமான போக்கால் உயர் அதிகாரிகளையும், சக ஊழியர்களையும் திருப்திபடுத்துவதன் மூலம் விருப்பத்திற்கேற்ற இடமாற்றம் அமைய வாய்ப்புண்டு.

புதிய முயற்சிகள் எதிலும் இப்போது ஈடுபடாதீர்கள். சொத்துகளை வாங்குவது, விற்பது போன்ற திட்டங்களைச் சிறிது காலத்துக்குத் தள்ளிப் போடுவது நல்லது. தெய்வீகச் சிந்தனைகள் மேலோங்கிக் காணப்படும். வியாபாரிகள் திருப்தியடையும் நிலை உண்டு. அரசியல்வாதிகள் எதிர்தரப்பினரால் தொல்லைகளைச் சந்திக்க நேரும். கலைஞர்கள், கடுமையான முயற்சிகளின் மூலம் சில புதிய வாய்ப்புகளைப் பெற்று மகிழக்கூடும். ரியல் எஸ்டேட் தொழிலில் உள்ளவர்கள், நிதானமாகச் செயல்படுவது நல்லது.

நீங்கள் தினமும் நவக்கிரக சந்நிதியில் உள்ள செவ்வாய் பகவானை வணங்கி வருவதும், சண்முக கவசப் பாடல்களைப் படித்து வருவதும், உங்கள் வாழ்வில் சுபிட்சத்தை ஏற்படுத்தும்.



துலாம் ராசி :

சித்திரை 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

இந்த மாதம் உங்கள் இராசிக்கு 2ஆம் இடத்தில் சஞ்சரிக்கும் சூரியபகவானின் சஞ்சாரம், சில அனுகூலமற்ற பலன்களை ஏற்படுத்தும் நிலை உண்டு. உடல்நலத்தில் சில தொல்லைகள் உண்டாகும், என்றாலும் சிறு மருத்துவ சிகிச்சையின் மூலம் நிவர்த்தியாகி விடும். மருத்துவர்களின் ஆலோசனைகளைத் தவறாமல் கடைபிடித்து வருவது அவசியம்.

பண விஷயங்களிலும் மனக்கசப்பு உண்டாக இடமுண்டு என்பதால், கொடுக்கல் வாங்கலில் எச்சரிக்கையாய்ச் செயல்படுவது நல்லது. புதிய வாகனங்களை வாங்க விரும்புவோர் ஒருமுறைக்கு இருமுறை நன்கு யோசித்துத் தகுந்த நபர்களின் ஆலோசனைகளைப் பெற்று

தூங்காமல் படுத்தும் குழந்தைகளுக்கு அரை ஸ்பூன் தேனைக் குடிக்கக் கொடுக்க வேண்டும் என்பார்கள். எந்தக் காரணம் கொண்டும் தேனை, பாலாடையிலோ, ஸ்பூனிலோ குழந்தைகளுக்குக் குடிக்கும்படி புகட்டக் கூடாது. தேனின் அடர்த்தியினாலும், பிசுபிசுப்பினாலும் புரை ஏறும் அபாயம் உள்ளது. வேண்டுமானால் நாக்கில் தடவி விடலாம்.

- டாக்டர். கோதை நாயகி.





முட்டைக்கோஸ், உருளைக் கிழங்கு இவைகளை சமைக்கும் பொழுது சிறிது இஞ்சியும் சீவி, சேர்த்துக் கொண்டால், வாயுத் தொல்லை இராது.

- நிர்மலா.

வாங்குவது அவசியம்.

உணவகங்களை நடத்துவோர் நாளுக்கு நாள் முன்னேற்றமான போக்கைக் காண முடியும். மருத்துவம், அறிவியல் தொடர்பான தொழில்புரிபவர்கள், தொழில் செய்யும் இடத்தில் சில அசௌகரியங்களைச் சந்திக்க நேரலாம். பிளாஸ்டிக் தொடர்பான வியாபாரிகள் அதிக முதலீடு செய்வதைத் தவிர்ப்பது அவசியம். புதன் தசை, சந்திரதசை நடைபெற்று சொந்தத் தொழில்புரிவோர் போட்டிகளைச் சமாளிக்க நேரும்.

மாணவமணிகளுக்குக் கல்வியில் ஓரளவு நாட்டம் குறையக்கூடும். மாதப் பிற்பகுதியில் சற்றே முன்னேற்றம் ஏற்பட இடமுண்டு. காதல் வசப்பட்டவர்களில் சிலர் திருமண யோகத்தைப் பெற்று மகிழ்வீர்கள். தெய்வீகப் பணிகளில் ஈடுபாடு கூடும். உத்தியோகஸ்தர்கள் அலுவலக விஷயங்களில் திருப்திகரமான போக்கைக் காண்பீர்கள். சகபணியாளர்கள் நல்ல முறையில் ஒத்துழைப்பார்கள். வாகன வசதி சிலருக்கு அமையக்கூடும்.

நீங்கள் தினமும் குருபகவான் துதியை 11 முறை சொல்லி வருவதுடன், நவக்கிரக சந்நிதியில் உள்ள குருபகவானை வணங்கி வாருங்கள். உங்கள் வாழ்வில் சகல நன்மைகளும் உண்டாகும்.



விருச்சிக ராசி :

விசாகம் 4 _ ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

இம்மாதம் குருபகவான் அருள் உங்களுக்குக் கூடி வருகிறது என்பதுடன், மற்ற கிரகங்களின் சஞ்சாரமும் ஓரளவு அனுகூலமான போக்கிலேயே காணப்படுவதால், நீங்கள் நினைத்தது நினைத்தபடியே நடப்பதைக் கண்டு மகிழ்வீர்கள். உத்தியோகஸ்தர்கள் நீண்ட நாளாக எதிர்பார்த்து வந்த இடமாற்றம் இப்போது எளிதில் கிடைக்கப் பெறுவார்கள். வியாபாரம் திருப்திகரமாக நடைபெறும். சிவப்பு நிறப் பொருள்கள் கூடுதல் ஆதாயத்தைத் தரக்கூடும்.

கலைஞர்களுக்குப் புதிய வாய்ப்புகள் கிடைப்பதன் மூலம் பொருளாதார நிலை உயர்வடையக்கூடிய நிலை உண்டு. மாணவமணிகளின் கல்வி, சிறப்பான முன்னேற்றத்தைக் காணும். திரைப்படத் தயாரிப்பாளர்களுக்கு இந்த மாதம் திருப்திகரமான வளர்ச்சி நிலையை ஏற்படுத்தித் தரும். என்றாலும் பூமி, நிலத்தை அடகு வைத்துப் பணம் புரட்ட வேண்டிய நிலை ஏற்பட்டாலும் அந்த நிலை ஏற்படாத அளவுக்கு வேறு வழிகளில் சமாளிப்பது நல்லது.

மாதப் பிற்பகுதியில் குடியிருக்கும் வீட்டை மாற்ற வேண்டுமென்ற எண்ணம் தோன்றக் கூடும். என்றாலும் அவசரப்படாமல் தை மாதம் வரை பொறுத்திருந்து, பிறகு மாற்றுவது நல்லது. வசதியான வீடாகவே அமையும். பணப்புழக்கம் சரளமாக இருக்கும். நிதி நிறுவனங்களை நடத்தி வருவோர் பெருமளவில் லாபமடைவீர்கள்.

உறவினர் வீட்டு விசேடங்களில் கலந்து மகிழும் சூழ்நிலை அமையும். சிலர் திருமணம் முடிந்து மகிழ்ச்சியும் மனநிறைவும் அடைவீர்கள். உறவினர் பணம் கேட்டுத் தொல்லைத் தரக்கூடும். வாகனப் பழுதுபார்ப்புச் செலவு சிலருக்கு உண்டு. திட்டமிட்ட பயணம் ஒன்று தள்ளிப் போகலாம். பொன், பொருள், ஆபரணச் சேர்க்கை உண்டு. பெரியவர்களின் சந்திப்பு உண்டு.

நீங்கள் சனிக்கிழமைகளில் எள்ளன்னம் தயார் செய்து, சனிபகவானுக்கு நைவேத்தியம் செய்து வணங்கி விட்டு, அதை உடல் ஊனமுற்றவர்களுக்கு விநியோகம் செய்து வாருங்கள். உங்கள் வாழ்வில் செல்வச் செழிப்பு உண்டாகும்.



தனுசு ராசி :

மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1 - ஆம் பாதம்.

இந்த மாதம் ஜீவனாதிபதி ஜென்மராசியில் கேதுவுடன் சஞ்சரிப்பதால், அநேக நற்பலன்களுடன் ஓரிரு கெடுபலன்களும் நடைபெறக்கூடும். உத்தியோகஸ்தர்கள் தங்கள் ஒழுங்கான நடவடிக்கைகளின் மூலம் உயர் அதிகாரிகளின் நன்மதிப்பைப் பெற்று இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்ற நன்மைகளைப் பெற முடியும். அவை திருப்திகரமான இடமாக அமையாவிட்டாலும் விரைவில் அங்கேயும் நற்பெயரைப் பெற்று விடுவீர்கள்.



ஸ்ரீ சாரதா ஆஸ்ரமம்
ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண சாரதா குருகுல விடுதி
உளுந்தூர்பேட்டை.

கணவனால் கைவிடப்பட்டவர்களுக்கும், விதவைகளுக்கும் முன்னுரிமை

நன்கு படித்த சேவை மனப்பான்மையுள்ள, நிர்வாகத் திறமையுள்ள பெண்களிடமிருந்து கீழ்காணும் பணியிடங்களுக்கு விண்ணப்பங்கள் வரவேற்கப்படுகின்றன.

பணியிடங்கள்	தகுதி	சம்பளம்
டெபுடி வார்டன்	+2, old S.S.L.C./P.U.C/Degree	- Rs. 2000.00 p.m
ஸ்டாப் நர்ஸ்	Diploma or Degree in Nursing	- Rs. 2000.00 p.m.
ஸ்டெனோகிராபர்	Shorthand in Tamil & English with Degree	- Rs. 2000.00 p.m.
கிச்சன் மேனேஜர்	+2, old S.S.L.C./P.U.C.	- Rs. 2000.00 p.m.
சூப்பர்வைசர்	- do-	- Rs. 2000.00 p.m.
சமையலறை மேற்பார்வையாளர்	- do-	- Rs. 2000.00 p.m.
உணவுக்கூட மேற்பார்வையாளர்	- do-	- Rs. 2000.00 p.m.
சமையல் வேலை	- 2 வருட அனுபவம்	- Rs. 2000.00 p.m.

இது ஒரு சமூகசேவை ஸ்தாபனம். சேவை மனப்பான்மையில்லாமல் வெறும் சம்பளத்தை மட்டும் எதிர்பார்ப்பவர்கள் விண்ணப்பிக்க வேண்டாம்.

- கணவனால் கைவிடப்பட்டவர்களுக்கும், விதவைகளுக்கும் ஆஸ்ரமத்தின் ஆன்மீக சூழ்நிலையில் பயனுள்ள வகையில் ஒரு உயர்ந்த வாழ்வு வாழ்வதற்கும், சம்பளத்துடன் சேவை செய்யவும் பாதுகாப்பான இடம்.
- நிர்வாகத் திறமையும், அனுபவமும் உள்ளவர்களுக்கு முன்னுரிமை அளிக்கப்படும்.

* பெண்களுக்கு பாதுகாப்பான இடம்.
* உணவு, தங்குமிடம் இலவசம்
* முழுவதும் பெண்களால் நிர்வகிக்கப்படும் ஸ்தாபனம்
* திறமைக்கேற்ப சம்பளம் வழங்கப்படும்.

குறிப்பு : சம்பளமின்றி வாழ்நாள் முழுவதும் சமூக சேவையில் ஈடுபடுத்திக் கொள்ள விரும்பும் ஆதரவற்ற பெண்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். அவர்களுக்கான முழுச் செலவையும் ஆஸ்ரமம் ஏற்றுக் கொள்ளும்.

தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி :

யதீஸ்வரி இராமகிருஷ்ணப்ரியா மாதாஜி அவர்கள்,
தலைமை மாதாஜி.
ஸ்ரீ சாரதா ஆஸ்ரமம்
புதிய எடைக்கல், உளுந்தூர்பேட்டை - 606 107.
Phone No : 222362, 222432

மாணவமணிகளின் படிப்பார்வம் மிகச் சிறப்பான முறையில் அமைந்திருக்கும். வகுப்பில் முன்னணி வகிப்பார்கள். குடும்பத்தில் ஓரிரு சச்சரவுகள் தோன்றக்கூடுமாயினும் பெண்கள் அதைச் சாமர்த்தியமாகச் சமாளித்து குடும்பத்தில் அமைதி நிலவச் செய்வார்கள். குடும்பத்தில் சுபநிகழ்ச்சி ஒன்று நடைபெறவும் வாய்ப்புண்டு.

பொன், பொருள் சேர்க்கை உண்டு என்றாலும் அளவுக்கு மேல் அதிகமாக வாங்கிச் சேர்க்கும் எண்ணத்தைக் கட்டுப்படுத்துவது அவசியம். வழக்குகளில் சாதகமான தீர்ப்புக் கிடைக்கப் பெறுவீர்கள். தெய்வீகப் பணிகளில் ஈடுபாடு கூடும். சிலருக்குத் திடீர் தனவரவுக்கு இடம் உண்டு. பண வரவில் திருப்திகரமான போக்குத் தென்படுமாயினும், செலவுகள் மிகுதியாகும் என்பதால் சேமிப்புக் குறைய வாய்ப்பு உண்டு.

காதல் விவகாரங்களில் ஈடுபட்டிருந்தவர்கள் சிலருக்குத் திடீரென்று திருமண வாய்ப்பு அமையும். மூலச்சூடு சிலருக்குத் தொல்லை தரக்கூடும், என்றாலும் மருத்துவச் சிகிச்சையால் குணமாகக் காண்பீர்கள். வெளியூர்ப் பயணம் ஒன்றை மேற்கொள்ள நேரும்.

நீங்கள் கோயில்களில், நவக்கிரக சந்நிதியில் உள்ள குருபகவானைத் தினமும் வணங்கி வருவதுடன், குருபகவான் துதியை 11 முறை சொல்லி வாருங்கள். உங்கள் வாழ்வில் சகல நன்மைகளும் உண்டாகும்.



மகர ராசி :

உத்திராடம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

இம்மாதத் தொடக்கத்தில்

சேமியா பக்கோடா :
சேமியாவுடன் கொஞ்சம் கடலை மாவு, வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், இஞ்சி நறுக்கி உப்புப் போட்டு எண்ணெயில் பொரித்தெடுத்தால் சேமியா பக்கோடா ரெடி. அவசரத்திற்கு ஏற்றது.
- சி. இராசலட்சுமி.



சூரியன், கேது ஆகியோரின் சஞ்சாரம் அனுகூலமற்ற போக்கில் உள்ளதால் மனவருத்தங்கள் ஏற்பட இடமுண்டு என்றாலும், புதபகவானின் சஞ்சாரம் அநேக நன்மைகளை உண்டாக்கும். உத்தியோகஸ்தர்கள் வேலைப்பளு அதிகமாக இருப்பதாக உணர்வீர்கள் என்றாலும், உங்கள் கடினமான உழைப்பால் உயர் அதிகாரிகளின் அபிமானத்தைப் பெற்று மகிழ்வீர்கள்.

பெண்ணின் காரணமாக சிறு பூசல்கள் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. ஆனால் மாதப் பிற்பகுதியில் அவை தாமாக மறைந்து மனஅமைதி பெறுவீர்கள். உங்கள் முயற்சிகள் யாவற்றிலும் வெற்றி உண்டாக செவ்வாய் பகவான் உறுதுணையாக இருந்து வருவார். திரைப்படத் தயாரிப்பாளர்களுக்கு செழிப்பான நிலை உண்டு. கலைஞர்கள் புதிய வாய்ப்புகளைப் பெற்று மகிழ்வீர்கள். மாணவமணிகளின் போக்கு திருப்தி தரும்.

பத்திரிகைத் துறை, எழுத்துத் துறை ஆகியவற்றில் உள்ளவர்கள் கூடுதல் வாய்ப்பும் வருமானமும் கிடைக்கப் பெறுவீர்கள். வாகனம் வாங்கி மகிழும் யோகம் சிலருக்கு உண்டு. பயணங்களின் மூலம் சிலர் பயனடைவீர்கள். வீடு, வாகனங்கள் போன்றவற்றை வாங்கும் வாய்ப்புள்ளவர்கள், தொடர்புடையவர்களை உடன் அழைத்துச் சென்று அவர்களின் ஆலோசனைகளைப் பெற்றபின் வாங்குவது நல்லது. நண்பர்களின் உதவி மகிழ்ச்சி உண்டாக்கும்.

தொழில், வியாபாரம் சிறப்பாகவே நடைபெற்று வரும். பொன் நகைகள், ஆடை, அணிகலன்கள் அதிக அளவில் கிடைக்கப் பெற்று பெண்கள் களிப்பில் திளைப்பீர்கள். உறவினர் வருகை உற்சாகம் தரக்கூடும்.

நீங்கள் செவ்வாய், வெள்ளிக் கிழமைகளில் துர்கா தேவிக்குத் தீபமேற்றி வழிபட்டு வாருங்கள். ஜோதிடரைக் கொண்டு சர்ப்பசாந்திப் பூஜை செய்வதும் நல்லது. உங்கள் வாழ்வில் சகல முன்னேற்றங்களும் உண்டாகும்.

கும்ப ராசி :



அவிட்டம் 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

இந்த மாதம் சூரியனுடன் கேது சேர்ந்து சஞ்சரிப்பது, அதுவும் ஜீவனஸ்தானத்திலேயே சஞ்சரிப்பது அனுகூலமற்ற அமைப்பாகும். இதன் காரணமாகத் தொழிலில் சற்றே விரக்தி தோன்றக்கூடும். சிலருக்கு மறைமுக எதிரிகளால் தொல்லை ஏற்படவும், உங்கள் நற்பெயருக்குக் களங்கம் உண்டாகவும்

வேண்டுகோள்



ஸ்ரீ மஹா பிரத்யங்கிரா தேவியின் தற்போதைய கர்ப்பக்கிரஹம் அன்னையின் பிரசன்ன வாக்கு பிரகாரம் - வேதம், ஆகமம், நியமம் என்ற மூன்று நிலை கர்ப்பகிரஹமாக புனர் நிர்மாணம் செய்யப்பெற்று வருகிறது. 2003 பிப்ரவரியில் மஹா கும்பாபிஷேகம் நிறைவேற்ற சங்கல்ப்பம் குடும்பத்தில் தொடர் மரணம், அகால மரணம் அனுபவித்து மேற்கொண்டு உயிர்பலி வராமல் தடுத்து நிறுத்த விரும்புவோரும், மரண படுக்கையில் உள்ளவர்களை காப்பாற்றவும் சங்கல்ப்பம் செய்து இந்த உபயத்தை செய்யலாம். அலுவலகத்தில் காலை 8-12 மணி வரை மாலை 4-8 மணி வரை தொடர்பு கொள்ளலாம்.

ஸ்ரீ மஹா ப்ரத்யங்கிரா தேவியின் மகிமை

சிவபெருமானுக்கு தத்புருஷம், அகோரம், வாமதேவம், சத்யோஜாதம், ஈசான்யம் என்று ஐந்து முகங்கள். பக்த பிரகலாதனைக் காப்பாற்றுவதற்காக ஸ்ரீமன் நாராயணன் நரசிம்ஹ அவதாரம் எடுத்து, இரண்யனைக் கொன்ற பின்பும், உக்ர குணமுடன் 224 புவனங்களுக்கும் சென்று பிரளய காலத்து காலனைப் போன்று கர்ஜனை செய்தார். இவரை சாந்தபடுத்துவதற்காக சிவன் தனது அகோர சக்தியை 1000 சிங்கமுகம் கொண்ட ஸ்ரீ மஹாப்ரத்யங்கிரா தேவியாக தமது நெற்றிக்கண்ணிலிருந்து தோன்றச் செய்தார். இம்மஹா சக்தி ஒரு வினாடியில் உக்ர நரசிம்மரின் கோபக் குணத்தை அழித்து அவரை தன்நிலை உணரச் செய்தார் என்று வடமொழியில் ஆன லிங்கபுராணம் கூறுகிறது. கலியுகத்தில் பொறாமை அதிகம். ஒருவர் வளர்ச்சியை தாங்க முடியாதவர்கள் அவர்களுக்கு எதிராக ஏவல், பில்லி, சூன்யம் வைப்பு செய்கிறார்கள். சுவரில் வீசும் பந்து திரும்ப தன்னிடமே வரும் என்பதை அவர்கள் உணரவில்லை. பேய், பிசாசு பிடித்தவர்கள், மனநிலை பாதிக்கப்பட்டவர்கள், இரத்தக் காட்டேரி, குட்டிசாத்தான் என்று பல துர் தேவதைகளின் உபத்திரவத்துக்கு ஆளானவர்கள் இத்திருக்கோவிலில் வந்து விமோச்சனம் பெற்று வருகிறார்கள். திருமண வயது கடந்தவர்கள் கூட இங்கு வந்து தேவியை ப்ரீதி செய்து திருமணப் பேறு பெற்று உள்ளார்கள். மரணப் படுக்கையில் வீழ்ந்தால் கூட ஸ்ரீ ப்ரத்யங்கிரா தேவியின் அருள் பெற்றால் எழுந்து விடலாம்.

ஸ்ரீ மஹா ப்ரத்யங்கிரா தேவி,
ஸ்ரீ நீலசரஸ்வதி, ஸ்ரீ மந்திர வாராஹி
ஸ்ரீ விரஜா காலபைரவர் தேவஸ்தானம்

அபராஜிதபுரி, சோழிங்கநல்லூர், சென்னை-600 119.
☎ : 4501404.

மஹா அபிஷேக பூஜை அழைப்பிதழ்

ஸ்ரீ மஹா ப்ரத்யங்கிரா தேவிக்கு 108 பால் குட அபிஷேகம்
ராகு கேதுவுக்கு 108 மஞ்சள் குட அபிஷேகம்
18.01.2003 சனிக்கிழமை காலை 8-3 மணி வரை

அன்றாட வாழ்வில் உண்டாகும் எதிர்பாராத விபத்து, மரண கண்டங்கள், எடுக்கும் கார்யங்களில் முட்டுகள், தட்டுகள், தடைகள், எதையும் பூர்த்தி செய்ய முடியாதபடி எதிரிகளின் தொல்லைகள், நவக்கிரஹங்களினால் உண்டாகும் கஷ்டங்கள், கை, கால் உடைதல், பைத்தியம் பிடித்தல், கோமாவில் படுத்தல், முன்ஜென்ம பாவத்தினால் அங்கஹீனமுள்ள, பலஹீனமான குழந்தைகள் பிறத்தல், நாய், பாம்பு இவற்றைக் கொன்ற பாவம், விஷ வியாதிகள், குலதெய்வ பூஜை செய்யாத பாவம், அம்மா அப்பாவை நடுத்தெருவில் விட்ட பாவம், முன்னோர்களுக்கு திதி கொடுக்காத பாவம், எதிரிகளினால் செய்யப் பெற்ற ஏவல், பில்லி, சூன்யம் இவற்றினால் அனுபவிக்கும் கஷ்டங்கள், திருமணத் தடை, உத்தியோக தடை, குடும்பத்தில் ஒற்றுமை குறைவு, கலகம், சண்டை, வெறுப்பு, பயம், பீதி இத்தகைய பெரும் சங்கடத்திலிருந்து விடுபட்டு நிம்மதியாக மனசாந்தியாக வாழ விரும்பும் பக்தர்களுக்கு வரப்பிரசாதமாக, 18.01.2003 சனிக்கிழமை காலை 8 மணி முதல் மாலை 3 மணி வரை ஸ்ரீ மஹா ப்ரத்யங்கிரா தேவிக்கு 108 பால் குட அபிஷேகமும், ராகு கேது தோஷ பரிகார பூஜையும், 108 மஞ்சள் குட அபிஷேகமும் நிறைவேறுகிறது.

சாந்நித்யமான இம்மஹா பூஜையில் கலந்து கொள்வதற்கும், நிதி அனுப்பி பங்கு பெறுவதற்கும் ஸ்ரீ ப்ரத்யங்கிரா தேவியின் அருள் பெற்றவர்களால் மட்டுமே முடியும். பால் குட அபிஷேகம் உபயம் ரூ.1000/-. ராகு கேது மஞ்சள் குட அபிஷேகம் ரூ.500/-. உரிய தொகைக்கான Draft ஐ 'ஸ்ரீ ப்ரத்யங்கிரா ஆஸ்ரமம் டிரஸ்ட்' என்ற பெயருக்கு எடுத்து, பெயர், நக்ஷத்திரம், குடும்ப உறுப்பினர்கள் அனைவரின் பெயர்கள், நக்ஷத்திரம், கோத்திரம், குல தெய்வத்தின் பெயர், நிவர்த்தியாக வேண்டிய குறைகள் இவற்றை எழுதி இணைத்து பதிவு தபாலில் அனுப்ப வேண்டுகிறோம்.

உபயதாரர்களின் குற்றைகள் தீர்வதற்கான சங்கல்பம் செய்து, உத்தம அந்தணர்களால் ஸ்ரீ ப்ரத்யங்கிரா தேவி மூல மந்திரம் உரு ஏற்றப் பெற்று, பூஜை செய்து மஹா பிரசாதம், டாலர், ரக்ஷைகள் பதிவு தபாலில் அனுப்பி வைக்கப் பெறும். உள்ளூர் அன்பர்கள் இவற்றை நேரில் பெறலாம்.

குறிப்பு: **ஸ்ரீ மஹா ப்ரத்யங்கிரா தேவி வீதி உலா வருவதற்கு சிம்ஹ வாகனமும், யானை வாகனமும் செய்து தருவதற்கு உபயதாரர்கள் தேவை.**

வாய்ப்புண்டு. என்றாலும் அவை உங்களைப் பெரிதாகப் பாதிக்காமல் தெய்வபலம் காக்கும். பயம் வேண்டாம்.

உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு உற்சாகக் குறைவு நேரக்கூடும். மாதப் பிற்பகுதியில் நல்ல முன்னேற்றமான நிலை ஏற்படும். உங்கள் வாய்ச் சொற்களே உங்களுக்குச் சிக்கலை ஏற்படுத்தக்கூடும் என்பதால், யாரிடமும் அதிகப் பேச்சு வைத்துக் கொள்ளாமல், அமைதியாய்ச் செயல்பட்டு வாருங்கள். குடும்பத்தில் சிறு குழப்பங்கள் உண்டாக வாய்ப்புண்டு. எனினும் அது உடனுக்குடன் நிவர்த்தியாகிவிடும்.

எப்போதும் திட்டமிட்டுச் செயல்படும் பழக்கமுள்ள நீங்கள், அதையே தொடர்ந்து கடைபிடித்து வருவது நல்லது. குடும்பத்தில் சுப நிகழ்ச்சிகள் தள்ளிப் போனாலும் நன்மையாகவே முடியும். அரசியல்வாதிகள் தங்கள் விருப்பங்கள் நிறைவேறாமல் கவலையடைய நேர்ந்தாலும் பொறுமையாக இருப்பது நல்லது. அவசரப்பட்டு உங்கள் போக்கை மாற்றிக் கொள்வது விரும்பத்தக்கதில்லை. விரைவில் உங்கள் விருப்பங்கள் நிறைவேற உள்ளன. நண்பர்கள் உதவ முன்வருவார்கள்.

வண்டி, வாகனங்களில் பழுதுபார்ப்புச் செலவு ஏற்படக்கூடும். சகோதர வழியில் சில நன்மைகளை எதிர்பார்க்கலாம். கலைஞர்கள் புதிய வாய்ப்புகளைப் பெற்று மகிழ்வீர்கள் என்றாலும் அவசரப்பட்டு வீடு, பூமி வாங்கும் முயற்சியில் ஈடுபட வேண்டாம். திடீர் தன வரவு சிலருக்கு உண்டு. உடல்நலத்தில் கவனம் தேவை. வயிற்றுப்போக்கு சிலருக்குத் தொல்லை தரும். பெரிய மனிதர்களின் சந்திப்பால் சில முக்கியப் பிரச்னைகளுக்குத் தீர்வு ஏற்படும். நீண்ட பயணம் ஒன்றை மேற்கொள்வீர்கள்.

நீங்கள் சனிக்கிழமைகளில் எள்ளன்னம் தயார் செய்து, சனிபகவானுக்கு நைவேத்தியம் செய்து வணங்கி விட்டு உடல் ஊனமுற்றவர்

பச்சைக் காய்கறிகள் போட்டு சாலட் செய்யும் போது துளி சாட் மசாலா பவுடர் தூவி விட்டால், மிகவும் ருசியாக இருக்கும்.

- லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.



களுக்கு அதை விநியோகம் செய்யுங்கள். உங்கள் வாழ்வில் சகல முன்னேற்றங்களும் உண்டாகும்.

மீன ராசி :



பூரட்டாதி 4 - ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

இம்மாதத்தில் சூரியன், கேது சஞ்சாரம் அனுகூலமான நிலையில் காணப் படவில்லை. குருவின் பலத்தால் நன்மைகளும் உண்டாகும். எனவே எதிலும் நிதானமாகவும் பொறுமையுடனும் செயல்படுவதன் மூலம் சிக்கல்களைத் தீர்க்க முயல்வதே உத்தமம். மாணவமணிகளுக்கு இருந்து வந்த தடங்கல்கள் நீங்கி, படிப்பில் மிகுந்த ஆர்வத்துடன் ஈடுபடு வார்கள். வக்கீல் தொழிலுக்காகப் படிப்பவர் கள் மிகுந்த முன்னேற்றத்தைக் காண்பார்கள். இப்போது உங்கள் உற்சாகமான போக்கு மிகுந்த பயனளிக்கக்கூடியது என்பதால் உங்கள் ஆர்வத்தை இப்போது குறைத்துக் கொள்ள வேண்டாம். எந்தப் பணியிலும் இட்டமிட்டுச் செயல்பட்டு வந்தால் வெற்றி நிச்சயம்.

வியாபாரத்தைப் பற்றிக், குறிப்பாக வெளி நாட்டு வியாபாரப் பொருள்களைப் பற்றிக் குறிப்பிடுவதானால் மாதப் பிற்பகுதியில் மிக நன்மையாக முடியும். பிளாஸ்டிக் பொருள்கள் உற்பத்தியாளர்களும், விற்பனையாளர்களும் ஏற்றமிக்க எதிர்காலத்தைக் காண முடியும். அஞ்சல் துறைத் தொழிலாளர்கள் சில பிரச்னைகளைச் சந்திக்க நேரலாம். காவல் துறை, இராணுவத் துறை ஆகியவற்றில் பணி யாற்றுவோர் கவனத்துடன் செயல்பட வேண்டியிருக்கும்.

சகோதர வழியில் நன்மைகளை எதிர் பார்க்கலாம். மிக ஆடம்பரமான வசதிகளை இப்போது எதிர்பார்க்காதீர்கள். வெளியூர்ப் பயணங்கள் அடிக்கடி ஏற்பட இடமுண்டு. தெய்வீகச் சிந்தனைகள் மேலோங்கும். பணப் புழக்கம் சற்றுக் குறைவாகவே காணப்படும். எனினும் கடன் வாங்க வேண்டிய நிலை ஏற் படாமல் சமாளித்துக் கொள்வீர்கள்.

பெண்கள் உடல்நலத்தில் அக்கறை செலுத்த நேரும். கேளிக்கைகளில் ஈடுபாடு காட்டாதீர்கள். சகபெண்களிடம் மிக எச்சரிக் கையாய்ப் பழகி வருவது நல்லது. மாத இறுதி யில் சிறு முன்னேற்றமான சூழ்நிலை தென் படும்.

நீங்கள் தினமும் அபிராமி அந்தாதிப் பாடல்களையும், கோளறுபதிகம் பாடல்களை யும் படித்து வாருங்கள். உங்கள் வாழ்வில் சகல சௌபாக்யங்களும் உண்டாகும்.

— ஸ்வாமி கண்ணன்பட்டாச்சார்யா



SABARI BEATS

பக்தி பரவசம் மிக்க பாடல்கள்!



பிரதீப் மேனனின்

ஐயனே! நான் உன்னை மறவேன்!

(ஐயப்பன் பக்திப் பாடல்கள் ஆல்பம்)

லண்டன் வாழ் இந்தியர் திரு. பிரதீப் மேனன் இயற்றி பாடியுள்ள ஒன்பது பக்திப் பாடல்களுக்கும் லண்டன் தகவல் தொழில்நுட்ப வல்லுனர் திரு ரகுல் ராஜ் இசையில் 'சூப்பர் டேப் அண்டு டிஸ்க்' நிறுவனம் ஒலித்தட்டு மற்றும் ஒலி நாடாவாக வெளியிடுவதில் பெருமை கொள்கிறது!



SUPER TAPE & DISCS (P) LTD.

713, Anna Salai, Chennai - 600 006. INDIA. Ph : 858 7009, 7140067 & 68.
E-mail : supertape@yahoo.com
Available at SINGAPORE - Mustafa Centre 393 3511 (Moorthy / Asif)
USA - Mr. Anil Prabhu Ph : 7326611700 Mobile : 7328417777

Bring this cutting & avail 10% discount only at our office.

அடிக்கடி கோபம் வருகிறதா?

நாளமில்லா சுரப்பிகளுள் மிக முக்கியமானது தைராய்டு சுரப்பி. இதில் சுரக்கும் தைராக்சின் என்னும் (ஹார்மோன்) நீர், உடல் வளர்ச்சி, மூளை வளர்ச்சி மற்றும் ஆண், பெண் உறுப்புகள் முதிர்ச்சி பெறுவதற்கும் உதவுகிறது. இத்தகைய முக்கியம் வாய்ந்த தைராய்டு சுரப்பி தொண்டைப் பகுதியில் மூச்சுக் குழாய்க்கு முன்பாக பட்டாம்பூச்சி வடிவத்தில் அமைந்துள்ளது.

தைராக்சின் கூடுதலாகவோ அல்லது குறைவாகவோ சுரந்தால் பல்வேறு குறைபாடுகள் உண்டாகிறது.

மிகை தைராய்டு : பசி அதிகமாக இருக்கும். அடிக்கடி சாப்பிட்டாலும் உடல் மெலிந்துக் கொண்டே போகும். அடிக்கடி மலங்கழியும். நாடித் துடிப்பு அதிகமாக இருக்கும். சாதாரண குறைகளை கூட பொறுத்துக் கொள்ள முடியாமல் கோபம் வரும். சிலருக்கு கண் விழிகள் பெரிதாக முப்புக் கொண்டு பிதுங்கலாக வெளியே தள்ளிக் கொண்டு விகாரமாக தெரியும். தைராய்டு நீர் அதிகம் சுரப்பதால் நஞ்சு கலந்த வீக்கம், அதாவது விஷக்கட்டி வரும். மாத விலக்குத் தொந்தரவு, கால் வீக்கம், மூட்டுவலி ஏற்படும். ஞாபகசக்தி குறையும், வேலைகளில் ஈடுபாடற்ற தன்மையும் தோன்றும். பெண்கள் கருத்தரித்தலில் தடை ஏற்படும். பல வருடங்களாக சாதாரண கட்டியாக இருந்து புற்று நோய் கட்டியாக மாறலாம். அப்போது அறுவை சிகிச்சை மட்டுமே பரிகாரம். கதிர்வீச்சு சிகிச்சையும் அளிக்கலாம்.

இன்று வேகமாக வளர்ந்து வரும் அணுக்கதிர் மருத்துவத்தில் இத்தகைய நோய்களை கண்டுபிடிப்பதற்கும், குணப்படுத்துவதற்கும் ஐசோடோப் எனப்படும் அணுக்கதிர் மருந்து உபயோகப்படுகிறது.

கழுத்தில் ஏதேனும் கட்டி வந்தால் குழந்தைகள் படிப்பிலும், வளர்ச்சியிலும் மந்தமாக காணப்பட்டால் சுரப்பிகளில் குறைபாடு உள்ளது என்று அர்த்தம். இதனை போக்குவதற்கு தைராய்டு சுரப்பி பரிசோதனை செய்து மருத்துவ சிகிச்சைகள் பெற வேண்டியது மிக முக்கியமாகும்.

டாக்டர் ஆர். ராம்குமார் MBBS, DRM, RSO, DIT (MAHE) VONM (Germany) VFNM (USA)

R.K. Diagnostic Centre

Madras Isotope Laboratory & Research Centre

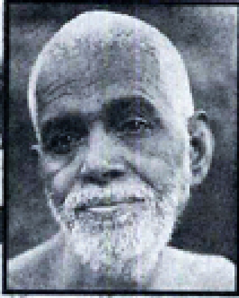
60, சாமி பண்டாரம் தெரு, சிந்தாதிரிப்பேட்டை, சென்னை - 2. போன் : 8551712, 8533595

1.12.2002 - உலக எயட்ஸ் தினம். யோகி ராம்சுரத்குமார் பிறந்த நாள் (1918)

2.12.2002 - சென்னாரெட்டி நினைவு தினம்.

3.12.2002 - சர்வதேச ஊனமுற்றோர் தினம், டாக்டர் ராஜேந்திரபிரசாத் (1884), கி. வீரமணி பிறந்த நாள்.

5.12.2002 - கல்கி. கிருஷ்ணமூர்த்தி, ஸ்ரீ அரவிந்தர் நினைவு தினம், வால்ட் டிஸ்னி பிறந்த நாள் (1901)



6.12.2002 - டாக்டர். பி.ஆர். அம்பேத்கர் நினைவு தினம் (1956), ரம்ஜான் பண்டிகை, பின்லாந்து சுதந்திர தினம்.



7.12.2002 - தேசியக் கொடி நாள் தினம்.

8.12.2002 - ஹைதர் அலி பிறந்த நாள் (1722)

9.12.2002 - மூதறிஞர் ராஜாஜி, காங்கிரஸ் தலைவி சோனியா, ஈ.கே. நாயனார் பிறந்த நாள்.

10.12.2002 - மனித உரிமைகள் தினம். இந்தி நடிகர் அசோக்குமார் நினைவு தினம் (2001)

11.12.2002 - மகாகவி பாரதி பிறந்த நாள் (1882)

12.12.2002 - நடிகர் ரஜினிகாந்த் (1950), சரத்பவார் (1940) பிறந்த நாள்.

14.12.2002 - சஞ்சய் காந்தி பிறந்த நாள் (1946), நாவலர் சோமசுந்தர பாரதி நினைவு தினம் (1959)

15.12.2002 - சர்தார் படேல் நினைவு தினம் (1950), நீரோ மன்னன் பிறந்த நாள் (1837)

18.12.2002 - ஆறுமுகநாவலர் பிறந்த நாள் (1822), மற்றும் நினைவு நாள் (1879)

19.12.2002 - பேராசிரியர் க. அன்பழகன் (1922) முன்னாள் ரஷ்ய அதிபர் பிரஸ்னேவ் (1906) ஆகியோர் பிறந்த நாள்.

21.12.2002 - ஈவி.கே.எஸ். இளங்கோவன் பிறந்த நாள் (1948)

22.12.2002 - கணிதமேதை ராமானுஜம் பிறந்த நாள் (1887)

23.12.2002 - விவசாயிகள் தினம்.

24.12.2002 - தந்தை பெரியார் (1973), எம்.ஜி.ஆர். (1987) நினைவு தினம்.

டிசம்பர் மாத டைரி

25.12.2002 - வாஜ்பாய் (1921), பண்டிட் மதன்மோகன் மாளவியா (1861) தோழர் ஆர். நல்லகண்ணு (1925), விஞ்ஞானி ஐசக் நியூட்டன் (1642), முகமது அலி ஜின்னா (1876) பிறந்த நாள். மூதறிஞர் ராஜாஜி (1972), கியானி ஜெயில் சிங் (1994) சார்லி சாப்ளின் (1977) நினைவு தினம். **கிறிஸ்துமஸ் பண்டிகை.**

26.12.2002 - ஏ.ஆர். ரஹ்மான் பிறந்த நாள்.

28.12.2002 - த.மா.கா. தலைவர் ஜி.கே. வாசன் பிறந்த நாள் (1964), தியாகி கக்கன் நினைவு தினம் (1981)

30.12.2002 - ஸ்ரீ ரமண மகரிஷி பிறந்த நாள் (1879)

31.12.2002 - ஐ.நா. சபை உருவான நாள் (1945), எழுத்தாளர் தொ.மு.சி. ரகுநாதன் நினைவு நாள் (2001)

தொகுப்பு : **க. ஸ்ரீலெட்சுமி**

20 நாட்களில்
கார் ஓட்டப்பயிலுங்கள்



- தனிப்பட்ட கவனம்
- பெண்களுக்கு வசதியான நேரங்களில்
- அரசு பாடத்திட்ட சிறந்த செய்முறை பயிற்சி
- இலவச லைசன்ஸ் உதவி *
- பகல் மற்றும் இரவு நேர பயிற்சி
- தமிழ், ஆங்கிலம் மற்றும் இந்தியிலும் பயிற்சி
- வீட்டிலிருந்து அழைத்து வரவும் மீண்டும் வீட்டிலேயே விடவும் வசதி *
- பயிற்சிக்குப் பின் தனியாக கார் ஓட்டலாம்
- மொபட் மற்றும் பைக் ஓட்டவும் கற்றுத்தரப்படும்

அணுகவும்

V. சுவாமிநாதன் M.Sc.,
உரிமையாளர் மற்றும் பயிற்சியாளர்

ஸ்ரீ வெங்கடேஸ்வரா டிரைவிங் ஸ்கூல்

(அரசு அங்கீகாரம் பெற்றது)

புது எண் 76, தம்பையா ரோடு,
மேற்கு மாம்பலம், சென்னை - 33. போன் : 4718081

*நிபந்தனைக்குட்பட்டது

ஹம்சவேணி ஜோதிட சித்த மருத்துவ மாந்திரீக நிலையம்

Dr. V.T. ஈஸ்வரன் PhD, USA.,

ஜோதிட சித்த மருத்துவ மாந்திரீக வல்லுநர்

நெ.3, C.G.V.நகர், பேரூர்ரோடு, குமாரபாளையம் (PO), (LIC பஸ் ஸ்டாப் அருகில்),
கோவை – 26. செல் : 98430 - 94169. ✆ 0422-347131.

ஜோதிடம் பார்க்க வேண்டுமா? ஜாதகம் கணித்து தர வேண்டுமா?



★ தீராத தலைவலியா?
★ வழுக்கை தலையா?
★ முடி உதிர்தலா?
★ மஞ்சள் காமாலையா?
★ தோல் நோயா?
★ வெண் குஷ்டமா?
★ ஆஸ்தமாவா?
★ வயிற்றுப்புண்ணா?
★ மூல நோயா?
★ ஆண்மைக்கோளாரா?
★ வாய்வுக்கோளாரா?
★ வெள்ளைபோக்கா?
★ மூச்சுப்பிடிப்பா?
★ எழும்பு முறிவா?
★ சதை வீக்கமா?
★ மனநிலை கோளாறா?
★ குடும்ப ஒற்றுமை இல்லையா?
★ இல்லறம் சிறக்கவில்லையா?
★ தற்கொலை எண்ணமா?
★ கடன் தொல்லையா?
★ எதிரி தொல்லையா?
★ செய்வினைக் கோளாறா?
★ வழக்குகள் தீரவில்லையா?
★ கணவன் மனைவி ஒற்றுமை இல்லையா?
★ பூர்வீக சொத்து தகராறா?
★ தொழில் முன்னேற்றம் வேண்டுமா?
★ ஆண் / பெண் வசியம் வேண்டுமா?
★ திருமணம் நடக்கவில்லையா?
★ குழந்தை பாக்கியம் இல்லையா?
★ தெய்வீக பக்தி வேண்டுமா?
★ ஆண் / பெண் வரன் வேண்டுமா?



Dr. V.T.ஈஸ்வரன் PhD, USA.,

கவலை வேண்டாம்

அணுகுவீர்
பயன்பெறுவீர்

தொட்டிகளில் காய்கறி வளர்க்கலாம்!

மனிதனுக்குத் தேவையான வைட்டமின்கள், தாதுப் பொருட்கள் மற்றும் புரதச் சத்துக்கள் பெரும்பாலும் செடிகளிலிருந்து தோன்றும் காய், கனிகள் மற்றும் தானியங்களிலிருந்தே கிடைக்கின்றன. இவற்றை இயற்கையான உரம் போட்டு வளர்த்தால் அந்தக் காய்கனிகளின் சுவையும், தரமும் நிச்சயம் உயர்ந்தவையாக இருக்கும். இத்தகைய இயற்கை உரத்தைத் தயாரிக்கும் ஈ.ஐ.டி. பாரி நிறுவனத்தின் இயற்கை உரமான 'கார்டன் ப்ளூம்'மினைப் பயன்படுத்தி, காய்கறிகளை அதிக இடவசதி இல்லாதவர்கள் கூட எவ்வாறு தொட்டிகளிலேயே வளர்க்கலாம் என்று விவரிக்கின்றார் திருமதி. ரேணு -

"நாம் அன்றாடச் சமையலுக்கு பயன்படுத்தும் காய்கறிகளை மூன்று வகையாகப் பிரித்துக் கொண்டு அவற்றைத் தொட்டிகளில் வளர்க்கலாம். அன்றாடம் உணவில் குழம்பு அல்லது பொரியல் செய்யப் பயன்படுத்தும் வெண்டைக்காய், கத்தரிக்காய், அவரைக்காய் போன்றவை ஒரு வகை. தாதுப் பொருட்களை வழங்கி உடலில் நல்ல இரத்த ஓட்டம் ஏற்படச் செய்யும் கீரை வகைகள் ஒரு வகை. உணவின் சுவையைக் கூட்ட மசாலா வகைகளாகப் பயன்படும் வெங்காயம், தக்காளி, கருவேப்பிலை, கொத்துமல்லி போன்றவை மூன்றாவது வகை. இவற்றை வளர்த்தாலே அன்றாட சமையலுக்குத் தேவையான அநேகக் காய்கறிகள் கிடைத்து விடும்.

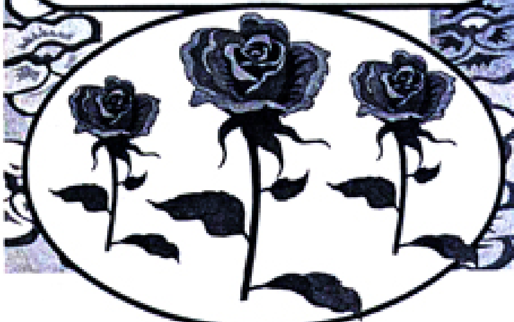
முதலில் செடிகளை எதில் வளர்க்கலாம்? எப்படித் தொட்டியை தயார் செய்ய வேண்டும் என்று பார்ப்போம். காய்கறிகளை வளர்க்க நாம் களிமண்ணினால் செய்யப்பட்ட தொட்டிகள், சிமெண்ட் தொட்டிகள், பீங்கான் தொட்டிகள், பிளாஸ்டிக் தொட்டிகள், பழைய பிளாஸ்டிக் பக்கெட், சிமெண்ட்டைப் பயன்படுத்திய பிறகு கிடைக்கும் பழைய சிமெண்ட் பைகள் மற்றும் மூங்கில் கூடைகள்.

மூங்கில் கூடைகளைத் தவிர மற்ற அனைத்திலும் தண்ணீர் வெளியேற வசதியாக ஓட்டைப் போட்டு அதனை உடைந்த சில்லு கொண்டு

மூடி அதன் மேல் மணல் பரப்ப வேண்டும். தொட்டியில் மூன்றில் ஒரு பங்கு மணலை நிரப்பிய பிறகு செம்மண், மணல் மற்றும் இயற்கை உரத்தைக் கலந்து மீதி தொட்டியை நிரப்ப வேண்டும். ஒரு தொட்டிக்கு 50 கிராம் இயற்கை உரமும், பூச்சிகள் தாக்காமலிருக்க 50 கிராம் நியூட்ரிநீமும் கலக்க வேண்டியது அவசியம்.

அடுத்ததாகத் தண்ணீர் எவ்வாறு ஊற்ற வேண்டும்? தொட்டியில் வளரும் செடிகளுக்கு அதிகத் தண்ணீர் ஊற்றக் கூடாது. செடியை வைத்தவுடன், அல்லது விதை விதைத்ததும் தண்ணீர் ஊற்ற வேண்டும். அதன் பின் செடி எத்தனை தூரம் வளர்ந்திருக்கிறது, கோடைக் காலமா, குளிர்காலமா, எத்தகைய தொட்டியில் வளர்கிறது போன்றவற்றை மனதில் கொண்டு தேவையான தண்ணீர் ஊற்றவும்.

குறைவாகத் தண்ணீர் ஊற்றினாலும் தவறில்லை. அதிக அளவு தண்ணீர் ஊற்றக் கூடாது. இதனால் செடியின் வேர்கள் மூச்சு விட முடியாது. அதோடு செடிக்குத் தேவையான ஊட்டச்சத்து வெளியேறி விடக்கூடும். செடிகள் நன்கு வளர்ந்து நன்றாகக் காய்க்க மாதம் ஒருமுறை உரத்தையும், பூச்சி மருந்தையும் தொட்டியின் மேலாக உள்ள மண்ணில் கலக்க வேண்டும். காய்கறிகளை வளர்க்கும் தொட்டிகளை நன்றாக வெயில் படும்படியாக மொட்டை மாடி அல்லது பால்கனி அல்லது தாழ்வாரங்களில் வைக்க வேண்டும். ஒரு தொட்டியில் இரண்டு அல்லது மூன்று செடிகளுக்கு மேல் வைக்கக் கூடாது.



வெண்டைக்காய் :

பெரும்பாலும் நல்ல வெயில் அடிக்கும் இடத்திலேயே இச் செடி நன்றாக வளரும். சென்னை போன்று வருடம் முழுதும் வெயிலடிக்கும் ஊர்களில் இச் செடி வருடம் முழுவதும் காய்க்கும். குளிர்ப்பிரதேசங்களில் இச் செடி வளராது. விதைகளை விதைத்து மூன்று மாதங்களில் காய்க்கத் தொடங்கும்.

விதையினை வாங்கும் போது அவற்றில் மஞ்சள் கோடுகள் இல்லாமல் கவனித்து வாங்கவும். மஞ்சள் நரம்புத் தேமல் நோய் என்னும் நோய் வெள்ளை ஈ எனப்படும் பூச்சிகளால் செடிக்கு ஏற்படும். அப்போது செடிகளின் இலைகளில் ஓடும் நரம்பு மஞ்சளாக மாறி காய்ப்பதைத் தடுக்கும். இதனால் செடியிலிருந்து வரும் விதைகளாலும் இந்நோய் பரவும். செடியை இந் நோய்த் தாக்கிய உடனே அந்தக் குறிப்பிட்ட செடியைப் பிடுங்கி எறிந்து விடவும்.

இந் நோயைப் பரப்பும் வெள்ளை ஈயைப் பிடிக்க மஞ்சள் நிற டின்களை எண்ணெய்த் தடவி செடிக்கருகில் வைத்தால் ஈக்கள் அதில் ஒட்டிக் கொண்டு விடும். வெண்டைச் செடிகளைத் தண்டு துளைப்பான் மற்றும் நாற்புழுக்களும் தாக்காமல் பார்த்துக் கொள்ளவும்.

கத்தரிக்காய் :

வெயில் உள்ள இடங்களில் வருடம் முழுதும் காய்க்கும் இச் செடியின் விதைகள் மிகச் சிறியதாக இருக்கும். அதனால் முதலில் பெரிய தொட்டியில் விதைகளை விதைத்துச் செடி வளர்ந்த பின் நாற்றாக எடுத்து வேறு தொட்டிகளில் வைக்க வேண்டும். ஒரு தொட்டியில் ஒரு செடிதான் வைக்க முடியும். செடியினை வைத்த நான்கு மாதங்களில் காய்க்கத் தொடங்கும். ஒரு மாதத்திற்குப் பிறகு செடியினைப் பிடுங்கி விட்டு வேறு செடி நட வேண்டும். அப்போதுதான் தொடர்ந்து காய்களைப் பெறலாம்.

கத்தரிச் செடியைத் தண்டு மற்றும் காய்த் துளைப்பான், சாம்பல் நிற வண்டு, சிவப்பு சிலந்திப் பூச்சி, சிறு இலை நோய், நாற்புழுக்கள் ஆகியவற்றிலிருந்து பாதுகாக்க நீமாசால் மருந்தினைத் தண்ணீரில் கலந்து தெளிக்கவும். சிறு இலை நோயினால் பாதிக்கப்பட்ட செடிகள் இலை குறுகி சிறிதாகப்

✦ கருவேப்பிலையில் காய் வந்து விட்டால் அதைப் பறித்து விடுங்கள். அப்போதான் அது அந்த இடத்தில் உடனே துளிர் விட்டுப் படர்ந்து வளரும்.

✦ எலுமிச்சை மரம் நன்றாக வளராமல் கரண்டு போய் இருக்கிறதா? அப்படி என்றால் அதற்கு மீன் கழிவுகளைப் போட்டுப் பாருங்கள். அதன்பின் செழித்து வளர்ந்து சீக்கிரம் காயும் காய்த்து விடும்.

– மீனாட்சி அமர்நாத்.



போய்க் காய்ப்பது நின்று விடும். அந்தச் செடிகளைப் பிடுங்கி எறிந்து விடவும்.

அவரைக்காய் :

இந்தக் காய் இரு வகையான செடிகளிலிருந்து வளரும். குத்துச் செடி வகை என்ற அடர்த்தியான செடியில் ஒரு வகை அவரைக் காய்க்கும். பந்தல் வகை அவரைக் காய் பந்தலில் படர்ந்து வளரும் செடியினில் காய்க்கும். குத்துச் செடி வகை நான்கு மாத காலமும், பந்தல் வகை ஆறு மாத காலமும் காய்க்கும். ஜூலை - ஆகஸ்ட் மாதங்களில் ஒரு தொட்டியில் ஒரே ஒரு செடி என்று வளர்க்க வேண்டும். பந்தல் வகை செடிக்குப் பந்தல் கட்டி விட வேண்டும்.

இச் செடியை அசுவினிப் பூச்சித் தாக்கும். பச்சை நிறத்தில் உள்ள அப் பூச்சியின் மலம் இனிப்பாக இருப்பதால் எறும்புகள் வந்து விடும். சில சமயம் இலைகளைக் கறுப்பான ஃபங்கஸ் தாக்கலாம். இவற்றைத் தடுக்க அதிகாலை வேளைகளில் சாம்பலைத் தூவி விடலாம். காய்கள் காய்க்கும் போது அவற்றைக் காய்துளைப்பான் என்ற புழு தாக்காமல் இருக்க நீமாசால் தெளிக்கவும். வெள்ளை ஈ பாதித்து மஞ்சள் நரம்பு தேமல் நோய் ஏற்பட்டால் செடியைப் பிடுங்கி எறிந்து விடவும்.

கொத்தவரங்காய் :

இந்த வகை செடி எளிதாக, நிறைய காய்க்கக்கூடிய ஒன்றாகும். ஒரு தொட்டியில் இரண்டு அல்லது மூன்று விதைகளை விதைத்தால் ஒரு வார காலத்தில் செடி முளைக்கத் தொடங்கும். இரண்டு மாத காலத்தில் வளர்ந்து காய்க்கத் தொடங்கும். நான்கு மாதம் வரை காய்த்து ஓய்ந்து விடும். உறுதியான இச் செடியைப் பூச்சிகள் அநேகமாகத் தாக்குவதில்லை.

கீரை வகைகள் :

கீரைகளின் விதைகள் மிக மிகச் சிறியதாக இருப்பதால் அவற்றை மணலோடு ஒரு பங்கு விதைக்குப் பத்து பங்கு மணல் என்ற விகிதத்தில் கலந்து தூவ வேண்டும். சில வகை கீரைகள் வளர்ந்ததும் வேரோடு பிடுங்கிப் பயன்படுத்த வேண்டும். உதாரணமாக முளைக்கீரை, தண்டுக்கீரை, வெந்தயக் கீரை ஆகியவற்றை விதை தூவி ஒரு மாதத்திற்குள் நன்கு வளர்ந்ததும் வேரோடு பிடுங்கிப் பயன்படுத்தலாம். மறுபடி புதிய விதைகளைத் தூவிக் கொள்ளலாம்.

அரைக்கீரை, பசலைக் கீரை, பொன்னாங்கண்ணி, தவசிக் கீரை முதலியவற்றை செடி வளர்ந்ததும், மேல் பகுதியைக் கிள்ளி எடுத்து சமைக்கலாம். அரைக்கீரையை விதை விதைத்து இருபத்தி ஐந்து நாட்கள் ஆன பிறகு வாரமொரு முறை எனப் பத்து முறைக் கிள்ளி எடுக்கலாம். பச்சைப் பசலை, சிவப்புப் பசலை, சிலோன் பசலை ஆகியவை ஓரிரு மாதங்கள் வளர்ந்த பிறகு வருடம் முழுவதும் கிள்ளி எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

பொன்னாங்கண்ணி, கரிசலாங்கண்ணி, புதினா ஆகிய செடிகள் ஒன்றில் இருந்து கிள்ளி நட்டால் அடுத்தது வளரும். இவற்றிற்கு விதை கிடையாது. தேவையான அளவு தொட்டிகளில் நிரம்ப வளர்த்துக் கொண்ட பிறகு மேல்புறத்தை மட்டும் கிள்ளிப் பயன்படுத்தலாம். கீரைகளை இலை கடிக்கும் புழு தாக்கினால் நீமாசால் தண்ணீரில் கலந்து தெளிக்கவும்.

தக்காளி :

மிகச் சிறிய விதைகளைக் கொண்டதால் அதனை முதலில் ஒரு தொட்டியில் தூவி நாற்பத்தி ஐந்து நாட்களுக்குப் பிறகு வளர்ந்த நாற்றினை பெரிய தொட்டிகளில், தொட்டிக்கு ஒன்று என்று நட வேண்டும். செடி வளர்ந்து நூறு நாட்களில் காய்க்கத் தொடங்கி ஐந்து மாதத்திற்குள் ஓய்ந்து விடும். இச் செடியினை வருடம் முழுதும் வளர்க்கலாம். காய் துளைப்பான், நாற்புழுக்கள், இலைச் சுருட்டு நச்சுயிரி நோய், புள்ளிகளைச் செடியில் ஏற்படுத்தும் நோய் ஆகியவற்றில் நீமாசால் தெளித்துக் காக்கவும்.

வெங்காயம் :

அதிக வெப்பமும், அதிக குளிர்ச்சியும் இல்லாத இடத்தில் குறிப்பாக மே, ஜூன் மாதத்தில் நட்டால் வெங்காயம் நன்றாக வளரும். மிகச் சிறிய விதையானதால் நாற்றெடுத்துத் தொட்டிக்கு இரண்டு செடி என நட வேண்டும். ஐந்து மாதங்களில் காய் வளர்ந்ததும் செடியின் மேல் பகுதி முக்கால் வாசிக் காய்ந்து விடும். உடனே செடிக்குத் தண்ணீர் விடுவதை நிறுத்தி, ஒரு வாரத்தில் செடியை வேரோடு பிடுங்கி காயைப் பயன்படுத்தலாம். இச் செடியை நாற்புழுக்கள், இலைப் பேன்கள், வெட்டுப்புழு ஆகியவற்றிலிருந்து பாதுகாக்க வேண்டும்.

மிளகாய் :

வருடம் முழுதும் காய்க்கக்கூடிய மிளகாய் செடியின் விதைகளை முதலில் தட்டு ஒன்றில் மண்ணைத் தயார் செய்து விதைகளைத் தூவவும். பிறகு ஒரு தொட்டிக்கு ஒரு செடி என்று நட்டால் ஐந்து மாதத்திற்குள் செடி வளர்ந்து காய்க்கத் தொடங்கும் எட்டு மாதம் வரை காய்த்த பிறகு ஓய்ந்து விடும். இதனை இலைப் பேன்கள், அசுவினிப் பூச்சி, மஞ்சள் சிலந்திப் பூச்சியிலிருந்து நீமாசால் தெளித்து பாதுகாக்கவும்.

கொத்துமல்லி :

வருடம் முழுவதும் வளரும் செடி கொத்துமல்லி. இதன் விதையினை தூவுவதற்கு முன் ஒரு துணிப்பையில் போட்டு சிறு மரத்துண்டினால் தட்டவும். இதனால் விதையிலிருந்து சீக்கிரம் செடி முளைக்கும். செடி வளர்ந்ததும் வேரோடு பிடுங்கிப் பயன்படுத்தலாம். இதனைச் சிறிய சட்டி அல்லது சிறிய பிளாஸ்டிக் பாத்திரங்களில் கூட வளர்க்கலாம்.

கருவேப்பிலை :

தொட்டிகளிலும், நிலத்திலும் வளரக் கூடிய கருவேப்பிலை வளர்ப்பது அபூர்வமானது. செடி வளர்ந்து விட்டால் பல வருடங்களுக்கு நிலையாக இருக்கும். விதையிலிருந்து வளரும் இச் செடி செந்நிறக் காம்பு வகை, பச்சை நிறக் காம்பு வகை என இரு வகைப்படும். செந்நிறக்காம்பு வகை அகன்ற இலையுடன், அதிக வாசனையுடன் இருக்கும். கம்பளிப் பூச்சியினால் பாதிக்கப் பட்டு இலைகளில் வெள்ளை ஏற்பட்டால், இலைகளை உருவி விட்டுச் செடிக்கு நீமா சால் தெளிக்கவும்.

தொகுப்பு : **ராஜ்யஸ்ரீ சந்திரசேகர்**

✦ நீங்கள் உங்கள் வீட்டுத் தோட்டத்தில் ஒட்டுக் கொய்யா, மா, சப்போட்டா போன்றவற்றை வாங்கி வைத்திருக்கிறீர்களா? அப்படி வைத்திருந்தால் முதல் இரண்டு வருடம் பூக்கும் பூக்களை உருவி விட்டு விடுங்கள். அப்போதான் பின்னாளில் நன்றாகக் காய்க்கும்.

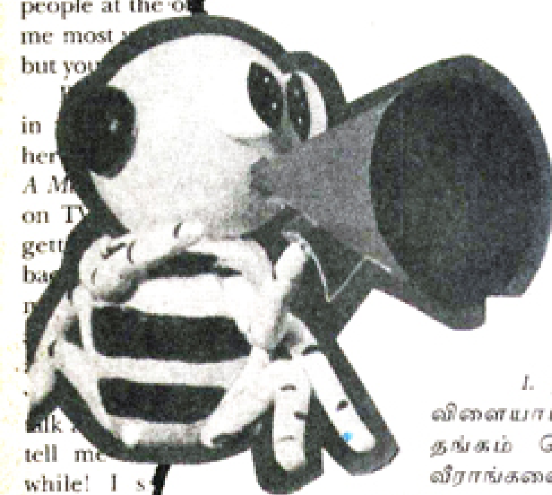
✦ அடிக்கடி நாவறட்சி ஏற்பட்டு அடிக்கடி தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும் போல் தோன்றுகிறதா? கொஞ்சம் துளசி இலையை பறித்து நன்றாக மென்று தின்று விடுங்கள். நாவறட்சி மட்டுப்படும்.

– மீனாட்சி அமர்நாத்.



அன்றாடம் எத்தனையோ விஷயங்கள்
காற்றுவாக்கில் நமது செவிக்கு எட்டிச் செல்கின்றன.
அவற்றில் எத்தனை நினைவில் நிற்கிறது?
டெஸ்ட் செய்து பாருங்கள் •

பேப்பர் பார்த்தீங்களா?



1. நடந்து முடிந்த ஆசிய விளையாட்டுப் போட்டிகளில் தங்கம் வென்ற நம் இந்திய வீராங்கனையிடமிருந்து பதக்கம் பறிக்கப்பட்டது. யார் அவர்?

2. ஜெனிவாவில் மாதா அமிர்தானந்தமயிக்கு விருது வழங்கப்பட்டது எதற்காகத் தெரியுமா?

3. ஒரு சூப்பர் ஸ்டார் நடிகருக்கு அறுபது வயது பூர்த்தியானது. யார் அவர்?

4. 33வது சர்வதேச திரைப்பட விழாவில், ஒரு இந்திய ஆங்கிலப் பட இயக்குனருக்கு ஸ்பெஷல் ஜூரி விருது கிடைத்தது. யார் அவர்? என்ன படம்? (க்ளூ : படத்தில் மண்வாசனை மணக்கும்!)

5. நமது பாராளுமன்ற வளாகத்தில் தமிழ்நாட்டின் மூன்று தலைவர்களின் சிலைகள் நிறுவப்பட்டன. யார் யார் அவர்கள்?

6. சென்னை மைலாப்பூரிலுள்ள ஒரு புத்தக வெளியீட்டு நிறுவனம் தனது நூற்றாண்டை கொண்டாடுகிறது. அது...?

7. தமிழ்நாட்டிலிருந்து புறப்படும் திருக்குறள் எக்ஸ்பிரஸ் எங்கிருந்து எங்கு போகிறது தெரியுமா?

8. உலகின் சிறந்த 50 பெண்மணிகளை ஃபார்சியூன் இதழ் வெளியிட்டது. அதில் இடம்பெற்ற இரண்டு இந்தியப் பெண்கள் யார்?

— ஆர். சுந்தரவல்லி

விடைகள் :

1. சுனிதா ராணி

2. நான் வயலென்ஸ்

3. அமிதாப்பச்சன்

4. ரேவதி : படம் மித்ரு மை ஃபிரெண்ட்

5. சி.என். அண்ணாதுரை, எஸ். சத்தியமூர்த்தி, முத்துராமலிங்க தேவர்.

6. அல்லயன்ஸ் நிறுவனம்

7. கன்யாகுமரியிலிருந்து நிஜாமுதீன் வரை

8. வித்யா சபாரியா ஜம்போ (குருப்) மற்றும் நைனா லால் கித்வானி (HSBC)

நகரத்தில் ஒரு கிராமக் கோவில்

திருவனந்தபுரத்தில் உள்ள புத்தன் தெருவிற்குச் சென்றால் கும்பகோணத்திற்குச் சென்று விட்டது போலத் தோன்றும்.

அங்கு பல வீடுகள். ஒரு வீட்டின் சுவரை ஒட்டி இன்னொரு வீடு அமைந்து கும்பகோணத்தில் காணப் படும் சில தெருக்களை நினைவுபடுத்தும். ஒரு விதத்தில் பார்த்தால் -

புத்தன் தெருவிற்கும் கும்பகோணத்திற்கும் நெருங் கிய சம்பந்தம் இருக்கிறது என்பது புலப்படும்.

அங்கே காணப்படும் 'கல்பக நாயகி சமேத அக்னீஸ்வரர்' கோயிலின் ஒரு வாசல் முதலாம் புத்தன் தெருவின் வழியாகவும், இன்னொரு வாசல் இரண்டாம்புத்தன் தெருவிலும் இருக்கிறது.

இந்தக் கோவில் உருவாவதற்குக் காரணமே, கும்ப கோணத்திற்கு அருகில் உள்ள கஞ்சனூர் என்னும் இடத்தில் உள்ள அக்னீஸ் வரர்தான். அவருடைய அற் புத மகிமையைக் கேள்விப் பட்டுத்தான் பல நூற்றாண்டு களுக்கு முன்பு திருவாங்கூர் ராஜ்யத்தை அரசாண்ட தர்ம ராஜா திருமனசு அவர்கள் ராஜகுடும்பத்தில் ஆண் வாரிசு இல்லாதிருந்ததினால் பல தானதர்மங்களும் செய்து, வேதபிராமணர்களுக்குப் பூமி தானமும், வீடு தானமும் கொடுத்து அத்துடன் ஜ்யோதிஸ்வரூப சாதியான அக்னீஸ்வர மகா தேவலிங்கத்தைக் காசியில் இருந்து கொண்டு வந்து இந்தக் கோவிலில் கல்பகாம் பாள், சுப்ரமணியன், மகா கணபதி இவர்களோடு பிரதிஷ்டை செய்து அக்னீஸ் வரரின் அருளை வேண்டினார்.





மகாராஜா அவர்களின் மனதைக் கவர்ந்த அற் புதம் இதுதான் - கஞ்சனூரில் கல்பகநாயகி அம்பாசமேத அக்னீஸ்வர மகாதேவர் கோயில் இருக் கிறது. மிகவும் பழமையான கோவில். இந்தக் கோவி லோடு சம்பந்தப்படுத்தி ஹரதத்தன் என்கிற சிவனடி யாரைக் குறித்து ஒரு மெய்சிலிர்க்கும் சம்பவம் கூறப்படுகிறது.

பிறப்பால், வளர்ப்பால் வைஷ்ணவரான ஹரதத் தனுக்கு விஷ்ணுவை விட சிவனின் மேல்தான் பக்தி அதிகம். சிவனை ஆராதனை செய்து வந்தார். அந்தக் கோவிலில் இருந்த விஷ்ணுவின் விக்ரகத்தில் விஷ்ணு வின் சாந்நித்யம் இல்லை. சிவனின் சாந்நித்தியமே இருக்கிறது எனக் கூறி வந்தார்.

ஆரம்பத்தில் பலரும் இவர் சொல்வதை அலட்

சியப்படுத்தவே இவர் திரும்பத் திரும்ப அப்படியே சொல்லி வந்தது பலருக்குக் கோபத்தையும் எரிச்சலையும் தந்தது.

ஒருநாள் -

"நீ சொல்வது உண்மை என்று நாங்கள் நம்ப வேண்டுமென்றால் தீயினால் நன்றாகச் சுட்டுப் பழுப்பித்த உலோக பீடத்தின் மேல் நின்று கொண்டு சொல்" என்று இளக்கார மாகப் பலரும் பேசினார்கள்.

ஹரதத்தன் பயப்படவில்லை. தீப்பிழம்பு வீசும் உலோகத்தின் மேல் ஏறி "இங்கு உள்ள விஷ்ணுவின் விக்ரகத்தில் காணப்படுவது சிவனின் சாந்நியத்தியமே" என்று கூறினார். புன்னகை பூத்தபடி அந்தப் பீடத்தில் இருந்து இறங்கினார்.

தன்னுடைய பக்தனை விட்டுக் கொடுப்பாரா சிவன்? அக்னீஸ்வரராக வந்து அருள் செய்திருக்கிறார், அக்னி வடிவில் வந்த ஈஸ்வரன்.

இந்த மகிமையைக் கேட்டுத்தான் தர்மராஜா திருமனசு அவர்கள் அக்னீஸ்வர லிங்கத்தைப் பிரதிஷ்டை செய்தார்.

ஆமாம்... ஹரதத்தன் எப்படியிருப்பார் என்று நாம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டாமா?

கோவிலில் காலஞ்சென்ற ஓவியர் மணியம் வரைந்த ஒரு அற்புதமான படம் இருக்கிறது.



பக்தி சொட்டும் திருமுகம். பட்டைப் பட்டையாக உடம்பு முழுவதும் திருநீறு. கண்களில் பக்திப்பரவசம். கைகளில் விநயம். கழுத்து கைகளில் உருத்திராட்சமாலை. சுற்றிலும் பஞ்ச பாத்திரங்கள். அருகில் அவரது மனைவி தலை வாரி கொண்டை இட்டு அடக்கத்துடன் பூக்கூடை தாங்கி நிற்கிறாள். அருகில் அவர்களது மகள். கால்களில் கொலுசு. இடுப்பில் மணிகளுடன் கூடிய அரைஞாண். கையில் ஒரு சக்கர வண்டியின் ஒரு முனை நூலைப் பிடித்தபடி நிற்கிறாள். அவள் கண்களில் வியப்பு. அவளது சக்கர வண்டியின் மேல் இருக்கும் உருவம் என்ன தெரியுமோ?

நந்தி.

ஹரதத்தனின் மகள் விளையாடுவதும் கூட சிவனின் வாகனத்தோடுதான். எல்லோரையும் லிங்கத்தில் இருந்து தோன்றும் சிவன் ஆசிர்வதிக்கிறார்.

படத்தைக் கூர்ந்து திரும்பத் திரும்பப் பார்க்கும் போது பூஜை செய்ய வேண்டிய முறைகளை எவ்வளவு நுணுக்கமாக, அனுபவித்து, ஓவியர் வரைந்திருக்கிறார் என்பது புரிகிறது.

கோவிலின் ஒரு நுழைவு வாசல் இரண்டு வீடுகளுக்கு இடையே இருக்கிறது.

கூடம் மாதிரி இருக்கும் இடத்தைக் கடந்து சென்றால் கோவிலின் படிகள் வருகின்றன.

உள்ளே நுழைந்தால் -

இடதுபக்கம் கணபதி ஒரு சிறிய மண்டபத்தில் இருக்கிறார். அருகில் ஒரு தூணில் கொத்து சிற்பமாக இரும்பு வலை போட்ட இடத்தில் ஆஞ்சநேயர்.

நுழைவாசல் எதிரே -

தூக்கு விளக்குகளின் வெளிச்சத்தில் நம் கண்களில் சட்டென தெரிவது ஸ்ரீகல்பக நாயகி. 'அம்மா' என்று வாஞ்சையுடன் அழைக்கத் தோன்றுகிறது. அதிக அலங்காரங்கள் இல்லாமல் மிகவும் எளிமையாக நின்று நம்மை நோக்கி அன்புடன் புன் சிரித்து ஆசிர்வதிக்கிறாள்.

தெருவில் நின்று தரிசிப்பவர்களுக்குக் கல்பக நாயகி தெரியும்.

இந்தக் கோவிலின் மூலக் கிருகம் மிகவும் வித்தியாசமானது.

கர்பக்கிருகத்தில் கல்பகநாயகி, அக்னீஸ்வரர், சுப்ரமணியன் ஆகிய மூவரும் இருக்கிறார்கள்.

ஒரு பக்கத்தில் இருந்து உள்ளே நோக்கினால் கல்பகநாயகி மாத்திரம் தெரியும். இன்னொரு பக்கமாகச் சென்று பார்த்தால் அக்னீஸ்வரரும், சுப்ரமணியரும் தனித்தனியாகக் கர்பக்கிருகத்தில் தங்களது இடங்களில் இருக்கிறார்கள்.

அக்னீஸ்வரர் -

திருமுகத்தில் வெள்ளியால் செய்த கண்களும், நெற்றிக் கண்ணும், நாசியும் பதிக்கப்பட்ட லிங்கம். பிரதோஷ தினங்களில் உபயோகப்படுத்தும் உற்சவ விக்ரகம் பஞ்சலோகத்தால் ஆனது. நின்ற கோலத்தில் சதுர்புஜத்துடன். வெவ்வேறு உயரங்களில் தூக்கு விளக்குகள் அக்னீஸ்வரரை அனுபவித்து தரிசிக்க உதவுகின்றன. பின்னால்

ஒரு உயர்ந்த மேடையில் தேங்காய் மூடியில் எண்ணெய் ஊற்றி என் திரியிட்டு ஏற்றப் படும் நீராஞ்சன விளக்குகள்.

வாசலில் இரண்டு பக்கமும் சர விளக்குகள்.

எதிரில் நந்தியும், நந்தி மண்டபமும்.

கர்பக்கிருகத்தையும் நந்தி மண்டபத் தையும் மேல்புறத்தில் இரண்டு மரச் சட்டங் கள் இணைக்கின்றன.

அதில் ஏராளமான மணிகள் கட்டித் தொங்க விடப்பட்டிருக்கின்றன. நந்தியின் கழுத்திலும் ஏராளமான மணிகள் கட்டித் தொங்க விடப்பட்டிருக்கின்றன. அனைத்தை யும் தரும் அக்னீஸ்வரனிடம் பிரார்த்தனை செய்து கொள்பவர்கள் தங்கள் பிரார்த்தனை நிறைவேறியதும் செய்த நன்றிக்கடன் இந்த மணிகள்.

அக்னீஸ்வரருக்கு மிக விசேஷமாகக் கொண்டாடப்படும் உற்சவம் கார்த்திகை மாதம் கிருஷ்ணபட்சத்தில் வரும் வைக்கத்து அஷ்டமி. பதினோரு நாள் தொடர்ந்து ஜபம் நடக்கும். பதினோராவது நாள் ஜபம் முடிந்து தாராஹோமம் முடிந்து உற்சவ மூர்த்தியைப் பல்லக்கில் வைத்து 'கிராம பிரதட்சணம்' (ஆம். புத்தன் தெரு சம்பந்தப்பட்ட இடங் கள் கிராமம் என்றே குறிப்பிடப்படுகிறது) நடக்கும்.

அன்று சுமார் 2000 முதல் 3000 பேர்களுக் கும் அதிகமாக, கோவிலில் போடப்படும் சாப்பாட்டைச் சாப்பிடக் காத்திருப்பார்கள். ஏற்றத்தாழ்வு இல்லாமல் 'அக்னீஸ்வரரின்' பிரசாதம் அந்தச் சாப்பாடு என்று நினைத்து நீண்ட கியூவில் நின்று சாப்பிட்டு விட்டுச் செல்வார்கள்.

இதே போல திருவாதிரை உற்சவமும் ஒரு நாள் ஜபத்துடன் 'பல்லக்கில்' ஊர்வலமாக சுவாமி எடுத்துச் செல்லப்படுகிறார்.

தைப்பூசத் தினத்தன்று காலையில் மஞ்சள் நீராட்டு இரவு 'பறை அளப்பு' நடக் கும். பெரிய படி போல இருக்கும் ஒன்றைப் 'பறை' என்று சொல்கிறார்கள். அதனை ஒவ் வொரு வீட்டின் முன்பும் வைக்கும் போது அந்த வீட்டில் உள்ளவர்கள் அந்தப் பறை நிறைய நெல்லைக் கொட்டிக் காணிக்கை யாகக் கொடுப்பார்கள்.

இவற்றைக் காட்டிலும் மிகவும் விசேஷ மானது -

தினசரி இருபது முப்பது பெண்கள் கூடி - இந்தக் கூட்டத்தில் பத்து வயது சிறுமி முதல் 70 வயதான பாட்டிகளும் உண்டு - கல்லூரி மாணவிகளும் உண்டு - மாலை 6.45 ஆனதும் கந்தசஷ்டி கவசம் பாடத் தொடங்குகிறார்கள். பெரும்பாலான பெண் கள் எந்தப் புத்தகத்தையும் பார்க்காமலே பாடுகிறார்கள்.

முருகன் சந்நிதியில் பாடி முடிந்ததும் அக்னீஸ்வரர் சந்நிதி போகிறார்கள். லிங்காஷ்டகம் சொல்கிறார்கள்...

இந்தச் சந்தர்ப்பத்தில் தீபாராதனை நடக்கிறது.

கல்பகநாயகியை மட்டும் விட்டு விடுவார் களா?

அபிராமி அந்தாதி பாடுகிறார்கள்...

அக்னீஸ்வர மகாதேவ லிங்கத்தைப் பூஜிப்பவர்களுக்கு ஆயுள், ஆரோக்கியம், சகல ஐஸ்வரியங்களும், குழந்தைப் பாக்கியம், சத்ருநாசம் முதலானவையும் உண்டாகு மென்று சிவபுராணத்தில் சொல்லப்படுகின் றது. பக்தியோடும், பரிபூர்ண நம்பிக்கையோ டும் கல்பகநாயகி அம்பாசமேத அக்னீஸ்வர மகாதேவனைப் பூஜிக்கும் பக்தஜனங்கள் அனைவருக்கும் பூர்ண அனுக்கிருகம் உண் டாகுமென்று 'கிராம' ஜனங்களுக்கு நம் பிக்கை இருக்கின்றது. தொடர்ந்து கோவி லின் சடங்குகளில் உற்சவங்களில் பங்கு கொண்டு வருகிறார்கள்.... திருவனந்தபுரம் வரும் டூரிஸ்டுகள் கோவிலைத் தரிசிக்க விரும்பினால் 'புத்தன் தெரு' என்று டாக்ஸி காரர்களிடமோ, ஆட்டோகாரரிடமோ தெரிவித்தால் கோவில் இருக்கும் தெருவில் கொண்டு வந்து விட்டு விடுவார்கள்.

— கமலநாதன்


புதினா, கொத்துமல்லி, கருவேப்பிலை துவையல்களுக்குப் புளி சேர்க்காமல், அரைத்த கலவையில் அரை மூடி எலுமிச்சம் பழச்சாறு பிழிந்து பாருங்கள். நிறம் மாறாமல் பச்சைப் பசேல் என அழகாகவும், ருசியாகவும் இருக்கும்.

- ஆர். பிரேமா



'இட்லி' என்ற சொல்லைக் கேட்டாலே அலறிக் கொண்டு ஓடும் என் பெண்ணை ஓர் இட்லி பிரியையாக மாற்ற நான் பலமுறை யோசித்து, பல தடவை பரிசோதனை செய்து கண்டுபிடித்த பதார்த்தங்கள் இவை. இந்தப் பதார்த்தங்களை 'இட்லியை வெறுக்கும் குழந்தைகளின் பெற்றோர்' (இப்படி யாராவது ஒரு சங்கம் அமைத்தால், தயவுசெய்து என்னையும் அதில் உறுப்பினர் ஆக்குங்களேன்)க்கு வேண்டி நான் இதைச் சமர்ப்பிக்கிறேன்.

'ஏட்லி' அலங்காரம்



நாம் எந்த வேலையை எடுத்துக் கொண்டாலும், அதற்கு ஒரு ஃபைனல் டச் அல்லது 'பினிஷிங்' கொடுத்து விட்டு அதை நாம் பார்க்கும் போது ஏற்படும் மகிழ்ச்சி அளவிட முடியாதுதான். எந்த ஒரு பொருளையும் வெறுமனே பார்ப்பதைக் காட்டிலும் அதற்குப் பலவித அலங்காரங்களைச் செய்து பார்ப்பது அழகே அழகுதான்.

இந்த வகையில் இன்றைய குழந்தைகளின் பரம எதிரியான 'இட்லி'யை நான் அழகுபடுத்தப் போகிறேன்.

இட்லி ஃபிங்கர் ஃப்ரை:

(தயவுசெய்து இந்த 'இட்லி' என்னும் வார்த்தையைக் கொஞ்சம் ஸ்டைலாக 'ஈட்லி' (அ) ஏட்லி என்று உச்சரியுங்க. அப்பத்தான் நம் குழந்தைகளுக்குப் பிடிக்கும்.

இட்லியை 5 (அ) 6 ஆள் காட்டி விரல் கனத்திற்கும், நீளத்திற்கும் கட் பண்ண வேண்டும். வெங்காயம், தக்காளி, பச்சை மிளகாய், காரட் இவற்றையும் நீளமாகக் கட் பண்ணணும். கொஞ்சம் எண்ணெயை ஃப்ரை பானில் ஊற்றிப் பட்டை, சோம்பு, ஏலக்காய் போட்டு வறுத்து, வெங்காயம், தக்காளி, பச்சை மிளகாய், பூண்டு போட்டு வதக்கவும்.

(ஒன்று மட்டும் கவனித்துக் கொள்ளவும். எந்தக் காரணத்தைக் கொண்டும் காய்கறிகள் தம்மில் ஐக்கியம் ஆகிடக் கூடாது. இன்றைய சமுதாயத்தைப் போல, 'எல்லாம் ஒன்றாக ஆனால் ஒட்டிக் கொள்ளாமல்')

அதற்குப் பின் இட்லி ஃபிங்கர்களைப் போட்டு, சும்மா 'போடா, வாடா' என்ற மட்டில் வதக்கணும். பின்பு மசாலா போட்டு, சிறிதளவு உப்புப் போடவும். பின்பு குழந்தைகளின் டிபன் பிளேட்டில் கொஞ்சம் உதறிப் போடவும். அதற்கு மேல் கொஞ்சம், கலைநயத்துடன் தக்காளி சாஸைப் பிதுக்கி (ஸ்குவீஸின் தமிழ்) அலங்கரிக்கவும். பின்பு அதற்கு மேல் கொஞ்சம் கொத்துமல்லித் தழைகளை (எந்தக் காரணமும் கொண்டு குழந்தைகள் அதனை வீசி எறியாதபடி கத்தரிக்கோல் கொண்டு மிகவும் பொடிதாக அரிந்து போடுங்கள். அம்மாக்கள் என்ன கொக்கா?) பின் அழையுங்கள், உங்கள் குழந்தைகளை டிபன் சாப்பிட. குழந்தைங்க என்ன, பாட்டிமார்களே ஓடி வருவாங்க!

இட்லி பிஸ்ஸா :

இட்லி மாவினை நான்-ஸ்டிக் தோசைக் கல்லிலோ அல்லது ஆப்பச் சட்டியிலோ (சுமார் 3 கரண்டி) கொஞ்சம் கனமாக எண்ணெய் விடாமல் வார்த்து எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். அதற்கு மேல் துருவிய சீஸ், காரம், கேப்ஸிகம் இவற்றை அழகாகப் போட்டு அலங்கரிக்கவும். பின்பு தக்காளி சாஸ், கொத்துமல்லித் தழை போட்டுக் கொஞ்சம் சூடாகப் பரிமாறவும். இப்ப இட்லி பிஸ்ஸா ரெடி.

இட்லி பால்ஸ் :

சாம்பார் இட்லி (சிறிது) தயாராக்கிக் கொள்ளவும். வெள்ளைக் கொண்டைக்கடலையைச் சுண்டல் பருவத்தில் உப்புப் போட்டு வேகவைத்துக் கொள்ளவும். வாணலியில் (நான்-ஸ்டிக் தேவலை) எண்ணெய் ஊற்றி, கடுகு, சோம்பு, பட்டை, கருவேப்பிலை, இரண்டு மிளகாய் வற்றல் போட்டு வதக்கிக் கொள்ளவும். பின் கொண்டைக்கடலை போட்டு வதக்கவும். பின்பு சிறிய இட்லிகளைப் போட்டு, இட்லி உடையாமல் கிளறவும். சிறிது மிளகாய்த் தூள், மசாலாப் பொடி, சீஸ் துருவிப் போட்டு இறக்க வேண்டும். பின்பு கொத்துமல்லித் தழைகளைப் போட்டு அலங்கரிக்கவும். ஒரு கிண்ணத்தில் போட்டு ஒரு ஸ்பூனும் ஸ்போர்க்கும் கையில் கொடுங்கள்.

இட்லி சாண்ட்விச் :

இட்லி மாவைக் கொஞ்சம் நீர்த்து, தட்டையான இட்லி உண்டாக்க வேண்டும். ஒரு இட்லி வைத்து அதற்கு மேல் புதினா (அ) கொத்துமல்லி சட்டினியைத் தடவ வேண்டும். அடுத்து ஒரு இட்லியை வைத்து அதற்கு மேல் சீஸ் துருவல் போட்டு நிரப்பணும். அதற்கு மேல் ஒரு இட்லியை வைத்து தக்காளி அல்லது காரட் சட்டினி போட வேண்டும். அதற்கு மேல் ஒரு இட்லியை வைக்க வேண்டும். மொத்தம் நாலு இட்லி.

இப்படி பலவிதமான பதார்த்தங்கள் இன்றைய குழந்தைகளுக்குச் செய்து கொடுக்கலாம். என்ன கொஞ்சம் பொறுமையும், கலைநயமும் இருந்தால்போதும். மேற்கூறிய இட்லி பதார்த்தங்களைச் செய்யும் போது ஒன்று நன்றாக ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ளவும். அதுதான் இட்லியின் சத்து. புரோட்டீனும், ஸ்டார்ச்சும்தான். அதிக மசாலாவோ, எண்ணெயோ உபயோகிக்க வேண்டாம்.

- கமலா பத்மநாபன்.



இம்மாத இல்லத்தரசி



சமையல் கூப்பன்

பொருள் : புது வருட ஸ்பெஷல் கடைசி தேதி : 15.12.2002

என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இதனுடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

... search fo...
...gedly beating ...

..., September 20, 2002 Posted: 12:50 PM EDT ...

SOUTH BEND, Indiana (CNN) -- Police have appealed to the public for help in finding a woman caught on videotape allegedly beating her daughter in the back of a vehicle.

The reported attack occurred Friday when a surveillance camera recorded two women walking with two small children as they departed Kohl's department store in Mishawaka, near the ... The woman, identified as Madelyne ...

குழந்தையை அடித்தால் மூன்று வருடம் ஜெயில்

சமீபத்தில் ஒரு நாளிதழில், 'தமிழக கல்விச் சட்டம் 51' பற்றிய விமர்சனம் வந்திருந்தது. அதில், சில குறிப்பிட்ட தவறு செய்யும் குழந்தைகளுக்குப் பள்ளித் தலைமை ஆசிரியரின் ஒப்புதலுடன் தண்டனை கொடுக்கலாம்' என்று குறிப்பிடப்பட்டுள்ளதாகத் தெரிகிறது. அப்போது சில நாட்களுக்கு முன் அமெரிக்காவில் நாங்கள் இருந்த போது நடந்த சம்பவம் ஒன்று நினைவிற்கு வந்தது.





அமெரிக்காவில் இந்தியானா மாநிலத்தில் மிஷாவாகா என்ற இடத்தில் 'கோல்' என்ற டிபார்ட்மென்ட் ஸ்டோர் உள்ளது. அங்கு பொருட்கள் வாங்க வந்த மேடிலின் கோர்மென் என்ற பெண்மணி தனது நான்கு வயது பெண் குழந்தையை காரில் ஏற்றும் போது பலமுறை அடித்திருக்கிறாள். அங்கு டிபார்ட்மென்ட் ஸ்டோரில் உள்ள ஸர்வெயலன்ஸ் காமிரா அதைப் படம்பிடித்து விட்டது. அந்த வீடியோ டேப் அங்குள்ள காவல் துறையிடம் ஒப்படைக்கப் பட்டது.

காவல் துறை தொடர்ந்து இரண்டு நாட்கள் டி.வி.யில் அந்தப் பெண் குழந்தையைப் போட்டு அடிப்பதைக் காண்பித்து, அந்தப் பெண்ணைப் பற்றிய விவரங்கள் அறிந்தவர்கள் தங்களைத் தொடர்பு கொள்ளுமாறு அறிவித்துக் கொண்டேயிருந்தது. காவல் துறைக்கு அந்தப் பெண்ணைப் பற்றிய விவரங்கள் கிடைத்தவுடன் அவளைக் கைது செய்ய அவள் வீட்டிற்குச் சென்ற போது அவள் அங்கு இல்லை. அவள் உறவினர்களும் அவளைப் பற்றிய தகவல் தர முன்வரவில்லை. இந்த நிலையில் ஓரிரு நாட்கள் சென்ற பின்பு அந்தப் பெண் பயந்து போய் தானே குழந்தையுடன் சென்று போலீஸில் சரணடைந்து விட்டாள்.

அவர்கள் குழந்தையை ஒரு டாக்டரிடம் காட்டி ஏதேனும் காயம் பட்டுள்ளதா என பரிசோதித்தனர். அப் பெண்ணையும் கைது செய்தனர். மேடிலின் கோர்மென் அழுது கொண்டே டி.வி.யில் பேட்டி கொடுத்தாள்.



பெண்களுக்குக் கராத்தே பயிற்சி

சென்னை, அக்டோபர் 24. தமிழ்நாடு வீட்டுப் பணியாளர்கள் சங்கமும் பெண்கள் கல்வி மேம்பாட்டு மையமும் இணைந்து பெண்களுக்கான கராத்தே பயிற்சி செயல் அரங்கை கோயம்பேட்டில் உள்ள தனது சங்க அலுவலக வளாக அரங்கில் நடத்தியது.

தற்போது பெண்கள் மீது பெருகி வரும் வன்முறை மற்றும் பாலியல் கொடுஞ்செயல் களிலிருந்து தங்களைத் தற்காத்துக் கொள்ள கராத்தே பயிற்சியானது அவசியம். வீட்டுப் பணியாளர்களின் குழந்தைகளுக்குத் தினந் தோறும் மாலை நேர கல்விப் பயிற்சி, கராத்தே பயிற்சி மற்றும் சிறப்புப் பயிற்சி வகுப்புகள் தொடர்ந்து நடந்து வருகின்றன.

தற்போது பயிற்சி பெற்றுவரும் பெண் குழந் தைகளில் 27 பெண் குழந்தைகள் ஏழாவது உலக கராத்தே சாம்பியன் போட்டி 2002ல் பங்குபெற்றனர். அதில் சித்ரா என்ற 13 வயது மாணவி வெற்றி பெற்றது குறிப்பிடத்;தக்கது.

- பி.சே. மிருணாளினி

அவளுக்கு மூன்று பெண் குழந்தைகள் இருப்பதாகவும் தன் இரண்டாவது மகளான அந்தச் சிறுமி டிபார்ட்மென்ட் ஸ்டோரில் அதிக தொந்திரவு கொடுத்ததால் கோபத்தில் தான் அடித்ததாகவும் அதற்குத் தான் வருந்து வதாகவும் தனக்குக் கிடைக்கப் போகும் தண் டனை (சுமார் மூன்று ஆண்டு கடுங்காவல்) மற்றவர்களுக்கு ஒரு பாடமாக இருக்கும் என்றும் கூறினாள்.

ஆனால் அரசாங்க வக்கீல் மேடிலின் கோர் மென் பல பொருட்களை ஸ்டோரில் திருப்பித் தர விரும்பியதாகவும் அவர்கள் திருப்பி எடுக்க மறுத்து விட்டதால் ஏற்பட்ட கோபத்தைக் குழந்தை மீது காண்பித்திருக் கிறாள் என்றும் வாதாடினார். பொது இடத் தில் தன் குழந்தையை இப்படி அடிப்பவள் வீட்டில் என்ன செய்வாள் என்று சந்தேகம் வருவதால் அப் பெண் குழந்தையை அப் பெண்ணிடமோ அல்லது போலீஸுடன் ஒத்துழைக்க மறுத்த அவள் உறவினர் களிடமோ ஒப்படைக்கப் போவதில்லை. கவர்மென்ட் ஹோம் எனப்படும் குழந்தை கள் காப்பகத்தில் சேர்த்து அரசாங்கமே வளர்க்கும் என்று கூறினார்.

அமெரிக்காவில் பெற்றவர்களோ அல் லது மற்றவர்களோ யாராக இருந்தாலும் குழந்தைகளை அடிக்கும் உரிமை அவர்களுக் குக் கிடையாது. அடித்தால் அதற்குச் சிறைத் தண்டனை உண்டு. ஆனால் இங்கு நடப்பது என்ன? ஒரு தாய் தன் குழந்தையை அடிக் கும் போது அருகில் உள்ளவர்கள் தடுத்தால் "பத்து மாதம் சுமந்து பெற்ற எனக்கு இல் லாத உரிமையா? உங்கள் வேலையைப் பார்த்துக் கொண்டு போங்கள்" என்று சீறுகிறாள்.

குழந்தைகள் வளர்ப்பில் அமெரிக்கர்கள் காட்டும் அக்கறை, அங்கு குழந்தைகளுக்கு உள்ள சுதந்திரம் பிரமிக்க வைப்பதாக உள்ளது. இங்கும் அதுபோன்ற சட்டம் வர வேண்டும். குழந்தைகளை அடிப்பது தவறு என்று உணராதவர்களைச் சட்டம் மூலம் தண்டிக்க வேண்டும். ஆனால் இங்கு அரசாங்கமே பள்ளியில் பிள்ளைகளைச் சில குறிப்பிட்ட தவறுகளுக்கு ஆசிரியர் அடிக்க லாம் என்று சட்டத்தில் கூறியிருப்பது கவலை அளிப்பதாக உள்ளது.

— விஜயலட்சுமி

வெற்றிக்கு வழி



ஒரு மனிதனின் வெற்றிக்கும், தோல்விக்கும் மூல காரணமாக இருப்பது அவனது பெயரும், கையெழுத்துமே ஆகும்.

ஒருவருடைய பெயரையும், கையெழுத்தையும் அதிர்ஷ்டகரமானதாக்கி தொழில் வசியம் செய்துகொண்டால் வெற்றிமேல் வெற்றிகள் கிட்டும். பணம், பதவி, புகழ் யாவும் கிட்டும். நீங்களும் கோடீஸ்வரர் ஆகலாம் என்று நிருபித்துக் காட்டியுள்ளார் கோவை மாவட்டம், கணுவக்கரை-யில் வசிக்கும் ஜோதிட விஞ்ஞானி கே. ஆர். பிரபாகர்ராஜ் அவர்கள்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் என்பது ஏற்கனவே உள்ள பெயரில் மிகச் சிறிய திருத்தம் (குறியீடு) செய்வதே ஆகும். பெயரை முழுவதுமாக மாற்றத் தேவையில்லை. கையெழுத்திலும் அப்படித்தான். அதிர்ஷ்டப் பெயரால் மனித வாழ்வில் உண்டாகும் அனைத்துப் பிரச்சனைகளுக்கும் மிக நல்ல முறையில் தீர்வு காண முடியும்.

ஒரு மனிதனுக்கு விடாமுயற்சி, அயராத உழைப்பு, தர்ம குணம், தன்னம்பிக்கை போன்ற நற்குணங்கள் இருந்தும் அவர் வாழ்வில், தொழிலில், உத்தியோகத்தில் வெற்றி பெற முடியவில்லை எனில் அவருக்கு பெயரில் அதிர்ஷ்டம் (ராசி) இல்லை என்பதுதான் உண்மை.

தொழில் நிறுவனங்களுக்கு அதிர்ஷ்டப் பெயர் வைத்தால் தொழில் அமோக வெற்றிபெறும்.

அதிர்ஷ்டப்பெயர், அதிர்ஷ்டக் கையெழுத்து, தொழில் வசியம் செய்து கொண்டால் அன்பான, அழகான மனைவி (நல்ல கணவர்) அறிவுள்ள குழந்தைகள், வசதிமிக்க வீடு, வளமான தொழில், உயர்வான உத்தியோகம், சுகமான வாழ்க்கை, ஆரோக்கியமான உடல், பணம், பதவி, புகழ் பெற்று அனைத்து அதிர்ஷ்டங்களையும் பெற்று வளமுடன் வாழலாம்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் எந்த வயதிலும் மாற்றி அமைத்து வெற்றி பெறலாம். இதற்கு வயது ஒரு தடை அல்ல.

அதிர்ஷ்டம் இல்லாதவர்கள் அதிர்ஷ்டத்தைப் பெறவும், ஏற்கனவே அதிர்ஷ்டத்துடன் இருப்பவர்கள் மேலும் கூடுதல் அதிர்ஷ்டத்தைப் பெறவும் இக்கலை துணை புரியும்.

தொழில் முடக்கம், வியாபார மந்தம், உத்தியோகத்தில் இடையூறு, கணவன் - மனைவிக்கிடையே ஒற்றுமை இல்லாமை, செக்ஸ் கோளாறு, மனபயம், குடிப்பழக்கத்திற்கு அடிமை, நோய், செய்வினை, மாந்திரீக பாதிப்பு, திருமணத்தடை, குழந்தை பாக்கியம் இல்லாமை, முன்னேற்றத்தடை, புகழ் இல்லாமை போன்ற எண்ணற்ற வாழ்க்கைப்பிரச்சனைகளுக்கும் அதிர்ஷ்டப் பெயரால் நிரந்தரத் தீர்வு காண முடியும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் நியூமராலஜிப்படி அமைத்துக் கொண்டால் இவ்வுலகில் பெற வேண்டிய அனைத்துச் செல்வச் சுகங்களையும் பெற்று இன்புற்று வாழலாம்.

தங்களுக்குத் தாங்களே பெயர் மாற்றிக் குழம்பி வாழ்வில் பெருந்துன்பம் அடைந்தவர்கள் ஏராளம்.

பெயர் வசியம், தொழில் வசியம் (தொழில் கவர்ச்சி) மனித வசியம் எனும் மனக் கவர்ச்சி இருக்கும்படி பெயர் சூட்டினால் பிரபல அதிர்ஷ்டங்களைப் பெறலாம்.

எண்கணித சாஸ்திரம் என்பது ஒரு விஞ்ஞானம் ஆகும். உடல் காந்த சக்திக்கு ஏற்ப கையெழுத்தை அமைத்தால் அபரிமிதமான அதிர்ஷ்டங்களை அள்ளித் தரும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயரால் அரசியலில் சாதனை, சினிமாவில் புகழ், விளையாட்டில் வெற்றி, தொழில் மேன்மை, உத்தியோகத்தில் சிறப்பு, குடும்பத்தில் சந்தோஷம் உண்டாகும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் அமைக்க 1. கைரேகை ஆய்வு, 2. கிரக நிலை ஆய்வு, 3. முகக் கூறு, 4. உடல் கூறு, 5. காந்த சக்தி ஆய்வு செய்து தான் பெயர் அமைக்க வேண்டும்.

அந்தக் காலத்து இராஜராஜ சோழன், உத்தம பாண்டியன், புத்தர், அசோகர், நெப்போலியன், பாரதியார், பாரதிதாசன், கண்ணதாசன், இந்திரா காந்தி, வீரமா முனிவர், மில்டன், செல்வேல்சேரன், சிவாஜி, எம்.ஜி.ஆர். போன்றோரும் மேலும் பலரும் அதிர்ஷ்டப் பெயர் மாற்றத்திற்குப் பின் பிரபலமானவர்களே ஆவர்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் சாதாரண மனிதனையும் பெரிய சாதனையாளனாக ஆக்கக் கூடியது.

பெயர் மாற்றத்தால் பெரும் செல்வந்தர் ஆகலாம். கையெழுத்தால் தலையெழுத்தை வெல்லலாம்.

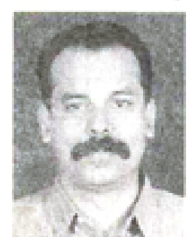
பெயரையும், கையெழுத்தையும் வளமான- ாக்கிக் கொண்டால் என்றென்றும் வெற்றிகள்தான், இதை இவர் விஞ்ஞான ரீதியில் நிருபித்துக் காட்டி வெற்றியும் பெற்றுள்ளார்.

இவரிடம் அதிர்ஷ்டப் பெயர், அதிர்ஷ்டக் கையெழுத்து அமைத்துக் கொண்டவர்கள் அனைவரும் சிறப்புடன் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறார்கள்.

இக்கலை இனம், மொழி, மதம் சார்பற்றது. அனைவருக்கும் அதிர்ஷ்டத்தை அள்ளித்தரும்.

ஆண்-பெண் எந்த தேதியில் பிறந்தவராக இருந்தாலும் அவர்கள் திருமணம் செய்த நாளின் கூட்டு எண் (திருமணத் தேதி, மாதம், வருடம் மூன்றையும் கூட்டி வரும் எண்) 2, 4, 5, 7, 8 வரும் நாளில் கண்டிப்பாக திருமணம் செய்யக் கூடாது. அப்படிச் செய்தால் சோதனைகளும், போராட்டங்களும் நடக்கும். இதிலிருந்து விடுபட **"மறுமாங்கல்ய பூஜை"** -அதிர்ஷ்ட நாளில் செய்து கொண்டால் குடும்ப வாழ்க்கை சந்தோசமுடனும், வெற்றியுடனும் இருக்கும்.

இவர் எழுதிய (உலகின் No. 1 நியூமராலஜி நூல்) **"அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் சாஸ்திரம்"**- (தமிழ், ஆங்கிலம், தெலுங்கு ஆகிய மொழிகளில் கிடைக்கும்) என்னும் புத்தகத்தை வாங்கிப் படியுங்கள். எல்லா ஊர் புத்தகக் கடைகளிலும் கிடைக்கும். தபால் மூலம் பெற ரூ. 300/- M.O. செய்யுங்கள். வெளிநாட்டினர் ரூ. 1,000/- அனுப்புங்கள்.



உங்கள் வெற்றிக்கு வழிகாட்டும்

ஜோதிட மாமேதை கே. ஆர். பிரபாகர்ராஜ்

நியூமராலஜி - நேமாலஜி - சைன் - தொழில் வசியம்



அதிர்ஷ்ட விஞ்ஞான ஜோதிடர்

கே. ஆர். பிரபாகர்ராஜ் M.A.,

நல்லாந் தோட்டம், கணுவக்கரை (P.O.) - 638 459

பு. புளியம்பட்டி (Via), கோவை (Dt.)

TAMIL NADU - INDIA. போன் : (04254) 287258

வார விடுமுறை : **புதன், வியாழன்**

அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் சாஸ்திரம்

சமையலறைச் சந்தேகங்கள்

பதில்கள் :

எஸ். மல்லிகா பத்ரிநாத்

நாவரசி, பட்டாபிராம்.

உறவினர் வீட்டுத் திருமணத்தில் தந்த ரவாலட்டு வாயில் போட்டதும் கரைந்து இனித்தது. வீட்டில் எப்படித் தயாரிப்பது என்று கூறுங்களேன்.

ரவா லட்டு தயாரிப்பது மிகவும் சுலபம். மெல்லிய பம்பாய் ரவையை, அடி கனமான வாணலியில் இளம் சூட்டில் நிறம் மாறாமல் நல்ல வாசனை வரும் வரை வறுக்கவும். ரவையின் அதே அளவிற்குச் சர்க்கரை எடுத்துக் கொள்ளவும்.

அதிக அளவு செய்வதானால், வறுத்த ரவையையும், சர்க்கரையையும் ஒன்றாகக் கலந்து மாவு மிஷினுக்கு அனுப்பி சர்க்கரை திரிக்கும் மிஷினில் நைசாகத் திரித்துக் கொடுக்கச் சொல்லவும். (ஒரு கிலோ இருந்தால்)

குறைவான அளவு செய்வதானால் மிக்ஸியில் போடலாம். வறுத்த ரவை இன்னமும் சூடாக இருக்கும்போதே, சிறிய மிக்ஸியில் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகப் பொடித்து எடுக்கவும். (மிக்ஸியின் பிளேடு முழுகும் வரை இருந்தால் மட்டும் போதும். அப்போதுதான் நன்றாகப் பொடியும்.)

சர்க்கரையையும் பொடி செய்து சலித்துக் கொள்ளவும். இரண்டையும் ஒன்றாகக் கலந்து, சிறிது ஏலக்காய்ப் பொடி சேர்த்துக் கலந்து கொள்ளவும். முந்திரிப் பருப்பைப் பொடியாக அரிந்து நெய்யில் வறுத்து அதில் சேர்க்கவும். மீதி நெய்யைச் சூடாக்கி உருகியதும் ஆறவிடவும். மாவில், பிடிக்கும் அளவு (பிடி பிடிக்க வரும் அளவு) ஊற்றிக் கலந்து கைகளால் உருண்டைப் பிடிக்கவும்.

நெய் மிகவும் சூடாக இருக்கும் போது மாவில் ஊற்ற வேண்டாம். கை பொறுக்கும் சூட்டிற்கு ஆறிய பின்பே ஊற்றவும். அப்போதுதான் பதமாக, சரியாக, உடனே லட்டு பிடிக்க இயலும். அதிகம் நெய் ஊற்றினாலும் சரி வராது.)



நெய்வேலி யமுனா சின்னையனிடம் இருந்து இரண்டு கேள்விகள்.

காய்கறிகளை நறுக்கிய பின் நீரில் போட்டுக் கழுவி, சமைக்கப் பயன் படுத்தக் கூடாது என்றும் நறுக்குவதற்கு முன்பே கழுவி விட்டுச் சமைக்கப் பயன்படுத்த வேண்டும் என்கிறார்கள்.

வாழைப்பூ, வாழைத் தண்டு இவற்றை நறுக்கி, மோர் கலந்த நீரில் போட்டுச் செய்கிறோமே இது சரியா? இதனால் சத்துகள் குறையாதா?





விளக்கவும்.

காய்கறிகளை முதலில் தோலுடன் நன்றாகக் கழுவுவது, முதலில் அதன் மேல் தெளித்திருக்கும் கிருமிநாசினிகள், அழுக்கு போன்றவை நீங்கத்தான். அதனால் பாக்டீரியா போன்ற தொற்றுகள் நமது உடலிற்குள் செல்வது தடுக்கப்படும்.

அரிந்து விட்டுக் கழுவினால் தண்ணீரில் கரையும் வைட்டமின் சத்துக்கள் அந்தத் தண்ணீரில் கரைந்து விடும். (முக்கியமாக பி-காம்ப்ளெக்ஸ், வைட்டமின்-சி போன்றவை)

ஒருசில காய்கறிகள், காற்றின் மூலம் ஆக்ஸிடேஷன் நடப்பதால் சுலபமாக நிறம் மாறி விடும். அதனால், அதைத் தவிர்க்க தண்ணீரில் போட்டே ஆக வேண்டும். முடிந்தவரை கழுவிய பிறகு குறைவான தண்ணீரில் போடவும். அந்த நீரிலேயே (அல்லது ஆவியில்) வேகவைக்கவும். மிதமான தணலில் சமைக்கவும். அந்த வேகவைத்த தண்ணீரைக் கொட்டாமல் ரசம் அல்லது குழம்பிற்கு ஊற்றிக் கொள்ளவும். மற்றபடி, இரும்புச்சத்து போன்றவை கழுவும் போது போவதில்லை.

மற்றபடி, வாழைத் தண்டு, பூ போன்றவற்றில் நார்ச்சத்து அதிகம். அதனால் மலச்சிக்கல் போன்ற பல பிரச்னைகள் தடுக்கப்படுவதால் அடிக்கடி உபயோகப்படுத்துதல் நலம்.

வாழைத்தண்டு சாறு எடுத்துக் குடிக்கும் போது நார்ச்சத்து கிடைக்காது என்று டி.வி.யில் நிகழ்ச்சி மூலம் தெரிந்து கொண்டேன். சாறு குடிப்பது நல்லதா? பொரியல், கூட்டு நல்லதா? தயவுசெய்து விளக்கவும்.

இரண்டு விதமாகவும் சேர்த்துக் கொள்வது நல்லது. பொரியல், கூட்டு, தயிர்ப்பச்சடி போன்றவற்றைச் சேர்த்துக் கொள்ளும் போது நார்ச்சத்து கிடைக்கிறது. ஆனால் அதை ஓரளவிற்குத்தான் உண்ண இயலும். அதனால் அவ்வப்போது ஜூஸாக எடுத்துக் குடிக்கும் போது, தாது உப்புகள், வைட்டமின் சத்துகள் ஓரளவு அதிகம் நமது உடலிற்குக் கிடைக்கும். மேலும் ஜூஸாக எடுக்கும் போது வேகவைக்காததால் பி-காம்ப்ளெக்ஸ் வைட்டமின்கள் அழியாமல் நமது உடலிற்குக் கிடைக்கிறது. மிக்ஸியில் போடலாம், தவறில்லை.

சரஸ்வதி, வேலூர்.

தற்சமயம் பலரது வீடுகளில் சமையலில் மொத்த உபயோகத்திற்கும் ஐயோடைஸ்டு உப்பே பயன்படுத்துகிறார்கள். கல்லுப்பே உபயோகப்படுத்தாமல் வெறும் ஐயோடைஸ்டு உப்பு மட்டும் பயன்படுத்துவதால் உள்ள நன்மை, தீமைகளைப் பற்றியும், பக்கவிளைவுகள் பற்றியும் தயவுசெய்து விளக்கவும்.

வெகு நாட்களாகத் தனியாகவே இதைப் பற்றிப் பத்திரிகையில் கட்டுரை எழுத நினைத்திருந்தேன். தாங்களாகவே இக்கேள்வியைக் கேட்டதற்கு நன்றி. ஏனெனில் மங்கையர் மலர் மூலம் பல்லாயிரக்கணக்கான குடும்பங்கள் இதனால் பயனடையக் கூடும்.

ஐயோடின் சத்து நமது உடலிற்கு மிக மிகக் குறைவாகத்தான் தேவை. அதாவது வாழ்நாள் முழுவதற்குமே 1 டீஸ்பூன் அளவு இருந்தால் போதுமானது என்றால், எவ்வளவு தேவை என்று பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். ஆனால் தினசரி உணவில் இருக்க வேண்டும். 30 வருடங்களுக்கு முன்னால் - நமது மண்ணில் பயிராகும் உணவில் இருந்தது. மண்ணில் இருந்ததால் அது உணவிலும் இருந்தது. அதனால் அவ்வளவு பிரச்னைகள் இல்லை. இப்போது மண்ணில் சத்துகள் குறைந்து விட்டன.

தற்போது நமது நாட்டு அரசாங்கமே அதற்கு அதிக முக்கியத்துவம் கொடுக்கிறது என்றால், அதற்கு எவ்வளவு ஆராய்ச்சி நடந்திருக்கும். அதாவது உப்பு என்பது எல்லோரும் சேர்த்துக் கொள்ளும் ஒரு பொதுவான பொருள். ஏழை, பணக்காரன் என்ற வித்தியாசம், விலை அதிகம் வாங்க முடியாத நிலை, என்றில்லாமல் எல்லோராலும் தினமும் உபயோகப்படுத்தப்படும் பொருள்.

இச் சத்து குறைபாட்டினால் தைராய்டு

படிப்பதைப் போல் செலவு குறைந்த பொழுதுபோக்கு வேறில்லை.



அதைப் போல் இன்பமளிப்பதும் வேறில்லை.
- ஃபாண்டெயின்
தகவல் : அங்கயற்கண்ணி அம்மையப்பன்

கிறிஸ்துமஸ் பண்டிகைக்கு உங்கள் வீட்டிற்கு வருகைபுரியும் குழந்தைகளுக்கு கேக் கொடுக்கும் போது, ஆளுக்கொரு கலர் பலூனையும் கொடுங்கள். அந்த பலூனில் கிறிஸ்துமஸ் தாத்தா போன்று விதவிதமான படங்களை ஸ்கெட்ச் பேனாவில் வரைந்து விடுங்கள். அவர்கள் பலூனை ஊதிப் பார்த்து அகமகிழ்ந்து போவார்கள்.

- சி. கவுதமி



சுரப்பியில் பிரச்னை, மூளை வளர்ச்சி குன்றிய குழந்தைகள், காய்ட்டர், கிரிடினிஸம் என்ற வியாதிகள் அதிகமாகி விட்டன. நமது நாட்டில் மட்டும் கிட்டத்தட்ட 170 மில்லியன் மக்கள் அதனால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர்.

உணவால் கிடைக்காத இந்தச் சத்தை, உப்பிலிருந்து கிடைக்க வகை செய்துள்ளதால் எல்லோரும் இந்த உப்பைத்தான் உபயோகிக்க வேண்டும் என்று அரசாங்கம் கூறுவது நல்லதே. ஒரே ஒரு முக்கியமான விஷயம் மட்டும் இதில் நினைவில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஐயோடைஸ்டு உப்பை வாங்கிய உடனே பாட்டிலில் போட்டு மூடி வைக்க வேண்டும். திறந்து வைத்தால் அதில் உள்ள சத்து காற்றில் கரைந்து நமது உணவில் கிடைக்காது.

உணவில் உபயோகப்படுத்தும் போதும் குழம்பு, ரசம், பொரியல் போன்றவற்றில் கடைசியாகச் சேர்க்க வேண்டும். முதலிலேயே சேர்த்தால் நீராவியாகக் காற்றில் சேர்ந்து விடும். இதனால் எந்தவித பக்க விளைவுகளும் இல்லை. ஊறுகாய் போன்றவற்றில் சேர்க்கும் போது குறைத்துச் சேர்த்தல் நலம்.

எஸ். சாந்தி, பெரம்பலூர்.

சோயா சாஸ், வினிகர், கிரீன் சில்லி சாஸ் முதலானவற்றை பிரிட்ஜில் வைத்து எத்தனை நாள் வரை உபயோகிக்கலாம்?

பொதுவாக சாஸ் வகைகளையும், வினிகரையும் ப்ரிட்ஜில் வைக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. மேலும் அதிலேயே எத்தனை நாள் வரை வைத்திருந்து உபயோகிக்கலாம் என்பது எழுதியிருக்கும். அதன்படி வைத்திருந்து உபயோகிக்கவும். அப்படி எழுதாவிடில் கூட ஒரு வருடத்திற்கு மேல் வைத்திருக்க வேண்டாம்.

உமா மகேஸ்வரி, கிருஷ்ணகிரி.

நான் ஒவ்வொரு தடவை ஜாமூன் செய்யும் பொழுதும், ஜாமூனை எடுத்து ஜீராவில் போட்ட அரை மணிக்கு ஜீராவில் எண்ணெய் மிதக்கிறது. அது எதனால்? நான் 'இன்ஸ்டண்ட் மிக்ஸ்'தான் உபயோகிக்கிறேன். அதில் உள்ளபடியேதான் வழிமுறையைப் பின்பற்றுகிறேன். பொரிக்கிறேன். இருந்தும் ஜீராவில் எண்ணெய் இறங்குகிறது.

உமா, தாங்கள் எந்த எண்ணெய் உபயோகிக்கிறீர்கள் என்று எழுதவில்லை. எனினும் பொதுவாக ஜாமூனைப் பொரிப்பதற்கு நெய், வனஸ்பதி ஏதாவதுதான் முன்பிருந்து உபயோகிப்பது வழக்கம். ஆனால் தற்போது எல்லோரும் எண்ணெய்தான் உபயோகிக்கின்றனர். கீழ்க்கண்ட குறிப்புகளைப் படித்துப் பார்க்கவும். அதன்படியே செய்கிறீர்களா என கவனிக்கவும்.

சூடான ஜாமூனை சூடான பாகில்தான் போட வேண்டும். சூடு ஆறிய பாகில் போடக் கூடாது.

வாணலியில் அதிக எண்ணெய் விடக் கூடாது. ஒன்றரை (அ) 2 அங்குல கனத்திற்கு மட்டுமே விடவும்.

தாங்கள் எண்ணெயில் இருந்து பொரித்து எடுத்ததும், நன்றாக வடிய விட்டு சூடான பாகில் போடவும். சரியாக வடிய விடாவிட்டால் கூட எண்ணெய் மிதக்கலாம்.

வேறு ஏதாவது பொரித்த எண்ணெயை உபயோகிக்கக் கூடாது. புது எண்ணெய் வைக்கவும். விலை குறைவான, தரம் குறைந்த எண்ணெய் உபயோகப்படுத்த வேண்டாம்.

இதையெல்லாம் படித்துப் பார்த்து எங்காவது தவறு செய்கிறீர்களா என்று கவனிக்கவும். மறுமுறை செய்து பார்த்து எப்படி வந்தது என்று கூறவும். வாழ்த்துகள்.

வைதேகி ரமணி, பெங்களூர்.

ஆட்டோமேடிக் குக்கரில் பால் காய்ச்சலாமா? தெரிவிக்கவும். பொங்கி வழிந்து விடுமா?

ஆட்டோமேடிக் குக்கரில் அதற்கென உபயோகிக்கும் பாத்திரத்தை மட்டும்தான் உபயோகிக்கணுமா? வேறு அலுமினியம் பாத்திரங்கள் உபயோகிக்கலாமா?

தாங்கள் எதை ஆட்டோமேடிக் குக்கர் என்று சொல்கிறீர்கள்? மின்சாரத்தில் வைப்பதையா? அதிலும் பல கம்பெனிகள் உள்ளன.

தாங்கள் கூறியது சிட்டிசன் ஆட்டோமேடிக் குக்கர். அதில் பால் காய்ச்சலாம். பொங்கி வழியாது. அதற்கென அவர்கள் பவர் கட் ஆஃப் கொடுத்திருக்கின்றனர்.

நேஷனல் போன்ற கம்பெனிகள் கொடுத்திருக்கும் ரைஸ் குக்கரானால் பால் காய்ச்ச இயலாது. பொங்கி விடும். அதனுடைய சிஸ்டம் என்னவென்றால், தண்ணீர்ப்பதம் குக்கரினுள் இல்லாத போது தானாகவே 'கீப் வார்ம்' இடத்திற்கு வந்து விடும்.

எந்தக் கம்பெனி குக்கரானாலும், எந்தப் பாத்திரத்தையும் உள்ளே வைக்கலாம். தவறில்லை.

சி. உமா, பட்டுக்கோட்டை.

மேடம்! எங்கள் வீட்டில் எல்லோருக்கும் தக்காளி சாஸ் மிகவும் பிடிக்கும். இதை வீட்டில் தயாரிப்பது பற்றி தயவுசெய்து விளக்குங்கள்.

நல்ல கனிந்த, சிவப்பாக, பெரியதாக, இனிப்பாக உள்ள தக்காளிப் பழமாகத் தேர்ந்தெடுத்து வாங்குங்கள். பச்சையாக இருக்குமிடங்களை வெட்டி எடுத்து விடவும் நன்றாகக் கழுவவும். 1 கிலோ பழமானால் சர்க்கரை 2 டேபிள் ஸ்பூன், உப்பு - 1½ டேபிள் ஸ்பூன், வெள்ளை வினிகர் - ½ கப் (பிளெயின் வினிகர்), பொட்டாசியம் மெடா-பை-சல்பைட் - ¼ டீஸ்பூன் தேவை.

ஒரு சிறிய மஸ்லின் துணியில் கீழ்க் கூறப்பட்ட பொருட்களை கரகரப்பாக இடித்து, சிறிய முடிச்சுப் போல கட்டி வைத்துக் கொள்ளுங்கள். பட்டை - சிறிய துண்டு 3, இலவங்கம் - 4, ஏலக்காய் - 4, பூண்டு - 4 பற்கள், சிறிய வெங்காயம் - 6 (பெரிய வெங்காயமானால் ½), சீரகம் - ½ டீஸ்பூன், கறுப்பு மிளகு - ½ டீஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் - 3.

ஒரு பெரிய கிண்ணத்தில் தண்ணீரை விட்டு சூடாக்கி, கொதி வரும் போது தக்காளியைச் சேர்த்து மேலும் ஒரு கொதி வந்ததும் இறக்கி மூடி வைக்கவும்.

ஒருசில நிமிடங்கள் கழித்துத் தண்ணீரை வடித்து விட்டுத் தக்காளியின் மேல் தோலை உரிக்கவும். தோலை உரித்து, அரைத்து, வடிகட்டி, விதைகளையும் நீக்கவும்.

இந்த ஜூஸை ஒரு அகலப் பாத்திரத்தில் ஊற்றி, கட்டி வைத்தத் துணி முடிச்சை அதில் போட்டு மிதமான தணலில் மூன்றில் ஒரு பாகமாக ஆகும் வரை கொதிக்க வைக்கவும். கடைசியாக உப்பு, சர்க்கரை சேர்த்துக் கரைந்ததும் இறக்கவும். துணி முடிச்சை மேலே எடுத்து, கை படாமல், வேறு ஒரு கரண்டியால் அமுக்கி விட்டு, பிறகு முடிச்சை எறிந்து விடவும். வினிகரையும், பொட்டாசியம் மெட்டாபைசல்பேட்டையும் சேர்க்கவும். நன்றாகக் கலந்து விடவும். உலர்ந்த, சுத்தமான, பாட்டிலில் ஊற்றவும்.

அன்பு வாசக வாசகியர்களுக்கு, தாங்கள், "நான் இரண்டு முறை கடிதம் எழுதி விட்டேன், மூன்று முறை எழுதி விட்டேன். பதில் வரவில்லை" என்று எழுதுகிறீர்கள். அதிகமான கடிதங்கள் இருப்பதால் உடனடியாக வராவிட்டால் கூட, சிறிது நாட்கள் கழித்து, தங்கள் கடிதங்களுக்குக் கட்டாயம் பதில் வரும். பொறுமையுடன் காத்திருக்கவும். மேலும் பலர் இதற்கு முன் பதில் எழுதிய பல கேள்விகளையே திரும்பவும் கேட்கின்றனர். பழைய இதழ்களைப் பத்திரமாக எடுத்து வைத்துக் கொண்டால் உபயோகப்படுமல்லவா?

தங்கள் கேள்விகளால் நானும் பல புத்தகங்களைப் படித்து நிறைய கற்றுக் கொள்ளும் வாய்ப்புக் கிடைக்கிறது. நல்ல கேள்விகளாகக் கேளுங்கள். முடிந்தவரை பதில்களைச் சேகரித்துத் தருகிறேன்.

பலரும் முன்பே எழுதி முடித்த பல கேள்விகளுக்கு தங்களுக்குத் தெரிந்த தகவல்களை எழுதுகிறீர்கள். எல்லோருக்கும் எனது நன்றி.

– எஸ். மல்லிகா பத்ரிநாத்



11

மனதில் உறுதி வேண்டும்!

ஒருமுறை நான் வெளிநாட்டிற்குச் சென்றிருந்த போது, பாரீஸ் நகரில் பல வருடங்களாக வாழும் ஒரு மலையாள நண்பரின் வீட்டிற்குச் சென்றிருந்தேன். அவர் பிரபல ஓவியர். இந்தியாவையும் கேரளத்தையும் விட்டு விட்டு, இங்கு நீங்கள் ஒன்றிப் போனது எப்படி என்று கேட்டேன்.

"ஒரே இடத்தில் இருப்பதற்கு நாம் மரங்கள் அல்ல. ஆண்டவன் நமக்குக் கால்களைக் கொடுத்திருக்கிறார் - நடப்பதற்காக. நாமெல்லோரும் யாத்ரீகர்கள்" என்றார் அவர்.

பிரபஞ்சத்தின் இயக்கத்தில் ஒவ்வொரு விநாடியும் மாறுதல் நிகழ்ந்து கொண்டிருக்கிறது. அந்த மாறுதல் எல்லாம் அடுத்தகட்ட வளர்ச்சியைச் சூசகமாகத் தெரிவிக்கிறது. ஆண்டவன் ஆணுக்கு மட்டும் கால்களைப் படைக்கவில்லை. பெண்ணுக்கும் படைத்திருக்கிறான்.

'நடப்பதற்காகப் படைக்கப்பட்ட கால்கள்' என்பது 'முன்னேறு' என்பதன் சூசகச் செய்தி.

ஆண்களின் சிந்தனையினாலேயே நிர்மாணிக்கப்பட்ட இந்தச் சமூக அமைப்பில் கால்களை முழுவதுமாக பயன்படுத்த வேண்டியவர், அல்லது பயன்படுத்தும் உரிமை பெற்றவர் ஆண்கள் மட்டுமே என்று ஊறிப் போன பழக்கத்தால்தான், வெளியில் செல்ல, சுயதிறமையை வெளிப்படுத்த, சுயமாகக் கால்களில் நிற்க - பெண்களுக்குத் தயக்க மேற்படுகிறது.

வெளியில் சென்று வேலை பார்க்கும் பெண்கள் கூட, தங்களுக்குத் தாங்களே ஒரு எல்லைக்கோடு போட்டுக் கொள்கிறார்கள். இதுவரை போதும், இதற்கு மேல் தேவையில்லை என்பது போல. அவர்களாகத் தங்களைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்வது போதாது என்று வீட்டிலிருப்பவர்கள் 'போறுமேடி!' என்பார்கள். "இதுக்கும் மேல தாவணும்னு ஏன் ஆசைப்படறே?"

ஏன்? ஏன் ஆசைப்படக் கூடாதாம்?

பெண்கள் மாறி விடும் வேகத்துக்குச் சமூகம் மாறவில்லை. குடும்பங்களில் எண்ணங்கள் மாறவில்லை. புருஷன் மனைவி இருவரும் சம அந்தஸ்தான வேலை பார்த்தாலும், குடும்பப் பொறுப்புகளைச் சமமாகப் பங்கிட்டுக் கொள்ளும் பக்குவம் இங்கு இல்லை. குழந்தைகளின் உணவு, படிப்பு, அவர்களது பொழுதுபோக்குகளில் பங்குபெறுவது ஆகியவை தவிர, சமையலறை வேலை, மளிகை, டெலிபோன் பில், வேலைக்காரர்கள், வண்ணான் என்ற பலவித வீட்டு நிர்வாக வேலைகளைப் பெண்களே பெரும்பாலும் கவனித்துச் செய்வதால், வெளி வேலையில் முன்னேற நினைக்கும் ஆசை வலுவிழந்து போகிறது.

இப்படிப்பட்ட சுமைகள் எத்தனை இருந்தாலும் சில பெண்களின் வளர்ச்சியைக் கட்டுப்படுத்த முடியாது என்பதுதான் எனக்கு உலகமகா அதிசயங்களில் ஒன்றாகத் தோன்றுகிறது. எனக்குத் தெரிந்த ஒரு பெண் மருத்துவர் இருக்கிறார். முப்பது சொச்சம் வயதுதான். படிப்பிலும் வேலையிலும் அசாத்திய திறமை.

வாஸந்தி

அவர் வாங்காத தங்க மெடல்கள் இல்லை.

காலையில் நாலு மணிக்கு எழுந்து விடுவார். வீட்டில் வயதான மாமியார், மாமனார். சமையலுக்கு ஆளை வைத்துப் பார்த்து யாரும் சரிவராததால், அவரே சமைக்கிறார். பள்ளியில் படிக்கும் பையனின் படிப்பை, ஹோம் வொர்க்கைக் கவனிப்பார். அயல்நாட்டு நிறுவனத்தில் பெரிய வேலையில் இருக்கும் கணவருக்கு வேண்டியதைச் செய்து, சாப்பாட்டை அழகாக மேஜையில் வைத்துத் தானும் தயாராகி, டீக்காக உடை உடுத்தி, புன்னகை மாறாமல் ஆஸ்பத்திரிக்குக் கிளம்புவார். மாமியாரும் மாமனாரும் பிரியமாக, புன்னகை மிளிரும் முகத்துடன் அவரை வழியனுப்புவது தினமும் நடக்கும் விஷயம்.

இத்தனைக்கும் நடுவில் எம்.டி. படிப்பு, பி.எச்டி. படிப்பு எல்லாம் செய்திருக்கிறர். "எப்படி உங்களால் முடிகிறது?" என்றால், பளீரென்று சிரிப்பார், "இன்னும் கூடச் செய்ய முடியும். நான் சோம்பேறி" என்பார். "சமையலையும் செய்வது கஷ்டமாக இல்லை?" என்றால், "என்ன கஷ்டம்? எனக்குச் சமையல் செய்வது ரொம்பப் பிடிக்கும்" என்பார்.

ஒருநாள் கூட தனது வேலைச் சுமை பற்றியோ, மாமியார் மாமனார் பற்றின புகாரையோ அவர் சொன்னதில்லை. அந்த ஆக்கபூர்வமான சிந்தனையே அவரது முன்னேற்றத்துக்குக் காரணம். அவர் வெளிநாடுகளுக்கு, வெளி ஊருக்குச் செல்லும் போது, வீட்டவர்கள் வெளியிலிருந்து சாப்பாடு வரவழைத்துக் கொண்டு அட்ஜஸ்ட் செய்து கொள்கிறார்கள். அவர்கள் ஒத்துப் போவதற்குக் காரணமே, அந்தப் பெண்ணின் உற்சாகமான அனுசரணைப் போக்குதான் என்று நினைக்கிறேன்.

இன்னொரு விஷயமும் இதில் உண்டு. மிக பிஸியாக இருப்பவர்களுக்குத்தான் எல்லாவற்றிற்கும் நேரம் ஒதுக்கும் திறமையும் இருக்கும். அவர்களது இலக்கு ஒன்றே ஒன்றுதான் - முன்னேற வேண்டும். அதைச் சாதித்துக் கொள்ள சாமான்யர்களுக்குத் தடையாகத் தோன்றுவதையெல்லாம் மிக சரளமாக எதிர்கொண்டு, தாண்டிச் செல்லும் சாமர்த்தியத்தை அவர்கள் வளர்த்துக் கொள்வார்கள்.

நான் ஆரம்பத்தில் சொன்னது போல் முன்னேற நினைப்பது, மனித இயல்பு. நடப்பது கால்களின் இயல்பு போல. தேக்க நிலை என்பது இயற்கைக்கு விரோதமானது. அதனால்தான் வேலையிலிருந்து ஒய்வு பெற்றவுடன் வேறு எதிலும் புத்தி போகாவிட்டால், கூப்பிட்டு வந்தாற்போல வியாதிகள் கப்பென்று பிடித்துக் கொள்கின்றன. வீட்டில் சும்மா இருக்கும் பெண்களுக்குப் பலவித வியாதி வருவதும் இதனால்தான்.

நான் கட்டுரை விஷயமாக அல்லது வேறு பணிகள் நிமித்தமாகத் தமிழ்நாட்டு கிராமங்கள், நகரை ஒட்டிய பகுதிகள் ஆகியவற்றிற்குச் சென்றபோதெல்லாம் என்னைத் தாக்கிய விஷயம் ஒன்று உண்டு. இருபது வயதிலிருந்து ஐம்பது வயதுக்குள் இருக்கும் பெண்கள், ஏதேனும் வேலை கிடைக்காதா, குடும்ப வருமானத்தை அதிகரிக்கும் வழி புலப்படாதா என்று தவிக்கிறார்கள். இப்போது பல ஊர்களில் மதுரை, திருநெல்வேலி, திருச்சி வடாற்காடு மாவட்டம் போன்ற இடங்களில் நிறைய தன்னார்வக் குழுக்கள் மிக நல்ல வேலைகள் செய்து வருகின்றன. சேமிப்பு, வைப்பு நிதி ஆகியவற்றை இப்படிப்பட்ட பெண்களுக்கு விளக்கிச் சொல்வதுடன் சுயதொழில், சிறு தொழில் துவங்க வாய்ப்புகளை ஏற்படுத்திக் கொடுக்கின்றன. அதனால் பயனடைந்த ஆயிரக்கணக்கான ஏழைப் பெண்களின் வாழ்க்கையே மாறிப் போனது மட்டுமில்லை, சிந்தனைக் கோணமே மாறி விட்டது. பேச்சிலும், பார்வையிலும் தன்னம்பிக்கைச் சுடர் ஒளிர்கிறது. எல்லோரும் ஒரு குழுவாக இயங்குவதால், குடும்பத்தில் தனி நபருக்கு ஏற்படும் நெருக்கடிகளையும் குழுவின் உதவியுடன் சமாளித்துக் கொள்கிறார்கள்.

நகரங்களிலும் இப்படிப்பட்ட தன்னார்வக் குழுக்கள் பல இருக்கின்றன. இதைத் தவிர அரசாங்கம் பெண்கள் சுயதொழிலில் இறங்குவதற்கான உதவிகளை, பல திட்டங்கள் மூலம் செய்கிறது. அவற்றைப் பற்றிப் பரவலாகப் பெண்களுக்குத் தெரிய வராததால் அதன் செயல்பாடு கண்ணில் படுவதில்லை. அவற்றைப் பற்றின விவரங்களை நான் இதே பக்கங்களில் அடுத்த இதழில் சொல்கிறேன்.

(தொடரும்)

மில்க் குக்கர் உபயோகமின்றி இருந்தால், அதில் கொத்துமல்லி, காய்கறி, கீரை முதலியவற்றை வைத்து, விசில் பகுதியில் ஐஸ் வாட்டரை ஊற்றி வைத்தால் ஒரு வாரமானாலும் கெடாது.

- ஆர். சுந்தரவல்லி.



கேரள மாநிலத்தில் ஐ.பி.எஸ். அதிகாரியாக பணிபுரியும் முனைவர் அலெக்ஸாண்டர் ஜாக்கப் 'சாதனைப் பெற்றோருக்குச் சில டிப்ஸ்' என்ற தலைப்பில் மூன்று மணி நேரம் தொடர்ச்சியாக எந்தவிதமான குறிப்பும் இன்றி, மடைதிறந்த வெள்ளமென ஆற்றிய உரை என்னைக் கவர்ந்தது. 'யான் பெற்ற பயனை பெறுக இவ்வையகம்' என்று அதனை இங்கு தொகுத்துத் தந்துள்ளேன்.

- பொ.சாமி, (வேதியியல் விரிவுரையாளர், விருதுநகர்.)

சாதனைப் பெற்றோருக்குச்



இறைவனின் படைப்பில் உருவாக்கப்பட்ட அனைத்து உயிரினங்களில் இருந்தும் மனிதனை மகத்துவனாகப் பிரித்துக் காட்டுவது அவனது பகுத்தறிவே. ஒரு மனிதனை அறிஞனாக மாற்றவல்லது தலைமைச் செயலகமாகச் செயல்படுகின்ற அவனது மூளையாகும். மூளை என்பது 'ஒரு பில்லியன் கிஹாபைட்' நினைவாற்றலுடன் கழுத்தின் மேலே வடிவமைக்கப்பட்ட ஒரு கணினி.

சராசரி மனிதன் உடலில் ஏறக்குறைய ஆறு லிட்டர் ரத்தம் ஓடுகிறது. அதில் 1½ லிட்டர் ரத்தம் மூளையின் செயல்பாடுகளுக்கு மட்டும் பயன்படுத்தப்படுகிறது என்பதை அறியும் போதே, மூளையின் முக்கியத்துவத்தை எளிதில் உணர முடியும்.

ஒரு மனிதனின் ஆளுமையை, திறமையை அவனது புத்திக்கூர்மையை வைத்துத்தான் கணிக்கின்றோம். மூளையின் மற்றும் ஓர் உன்னத சக்தி நினைவாற்றல். புத்திக்கூர்மை மற்றும் நினைவாற்றல் சேர்ந்து ஒரு மனிதனை எந்த ஒரு



செயலையும் பகுத்து, ஆய்ந்து முறையாக ஆலோசனை செய்து, செயல் வடிவில் வெளிப் படுத்தும் அறிஞனாக மாற்றுகின்றது.

மனித மூளையில் ஒரு நிகழ்ச்சி பதிவுசெய் யப்படும் போது, மூளையில் உள்ள ஒரு ரிபோ நியூக்ளிக் அமிலம் (RNA) மூலக்கூறானது ஒரு ஹைட்ரஜன் அணுவைப் பெற்றுக் கொண்டு டீ-ஆக்ஸி ரிபோ நியூக்ளிக் அமில (DNA) மூலக் கூறாக மாறுகின்றது.

மனித மூளையின் புத்திசாலித்தனமான செயல்பாடுகள் அதிலுள்ள நியூரான்கள் எவ் வாறு ஒன்றோடு ஒன்று இணைந்துள்ளன என் பதைப் பொறுத்தே அமையும். நன்கு வளர்ச்சி யடைந்த மனித மூளையில், மொத்தம் 60,000 மில்லியனுக்கும் மேலான நியூரான்கள் உள்ளன. இந்த நியூரான்களின் தோற்றம் ஒரு மனிதன் தனது தாயின் கருவில் 89வது நாளைத் தொடங் கும் போது ஆரம்பமாகிறது. மூளையின் பெருக் கம் 12வது வயதுடன் முடிவடைகின்றது.

மனிதனின் 35 வயதுக்குப் பின் நியூரான்கள் மெதுவாக சிதைவடைந்து, பின் அழிய ஆரம் பிக்கின்றன. இப்போது நம்மிடையே உள்ள வினா ஒருவரின் புத்திக்கூர்மையைப் பெருக்க முடியுமா? ஒருவரின் நினைவாற்றலைக் கூட்ட

சில டிப்ஸ்

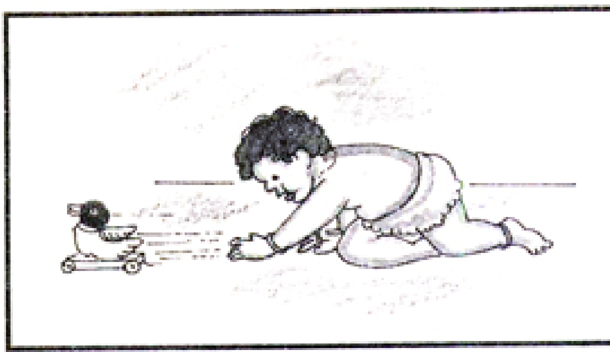
முடியுமா? இந்தக் கேள்விகளை நாம் மூளை வேதியியல் மற்றும் மனோதத்துவவியல் மூளை துறையினரிடம் கேட்டோமானால் கிடைக்கும் விடை - முடியும்!!! எப்படி?

இதற்கான செயல்பாடுகளை ஒரு குழந்தை பிறந்தது முதல் அதன் பெற்றோர் செயல்படுத்த வேண்டும். அதற்கான சில எளிய முறைகள் -



முதல் ஆறு மாதம்

ஒரு குழந்தை பிறந்து முதல் ஆறு மாத கால பருவத்தில் தாயின் கதகதப்பான கருவறையின் சுகங்களை மறந்து, சுற்றுப்புறச் சூழலின் தட்ப வெப்ப நிலைக்கேற்ப வாழ, தன்னை மெது வாகத் தயார்ப்படுத்திக் கொள்ளும். பின்னர், மெல்ல முகம் பார்த்துச் சிரித்தல், தலைநிமிர்ந்து நிற்பது, பொருட்களை நகர்த்தும் போது கண்



களால் தொடர்வது, போன்ற செயல்களைச் செய்ய ஆரம்பிக்கும். சிசு பருவம் முடிந்து மழலைப் பருவம் ஆரம்பிக்கும் இப் பருவத்தில், மூளையின் முறையான வளர்ச்சி ஆரம்பமாகும்.

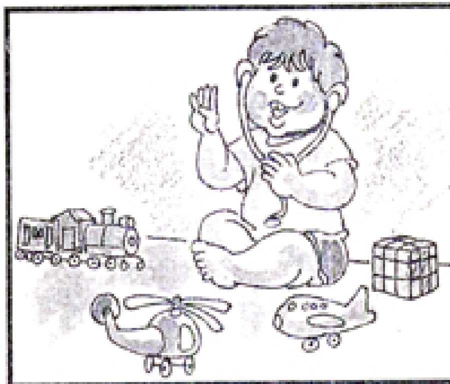
இப் பருவத்தில் மூளை வண்ணங்களை அங்கீகரிக்கும். எனவே முறையான மூளை வளர்ச்சிக்குக் குழந்தை உள்ள அறை, தொட்டி, தாய் அணியும் ஆடைகள், விளையாட்டுப் பொருட்கள் அனைத்தும் வண்ணமயமாகக் கண்ணைக் கவரும் வகையில் இருத்தல் அவசியம்.

ஆறு மாதம் முதல் ஒரு வயது வரை :

இந்தப் பருவத்தில் குழந்தை ஓசை கேட்கும் பக்கம் திரும்புவது, உட்காருவது, தவழ்ந்து செல்வது, எதையாவது பிடித்து எழுந்து நிற்க முயற்சி செய்து பின் வெற்றி பெறுதல் போன்ற செயல்களைப் படிப்படியாகச் செய்ய ஆரம்பிக்கும். இத் தருணத்தில் மூளையின் ஆரோக்கியமான வளர்ச்சிக்கு, மின்னும் விளக்குகளைக் காண்பிக்க வேண்டும். வண்ணமயமாக அலங்கரிக்கப்பட்ட ஒளியினை அடிக்கடி காணும் குழந்தைகள் பின்னாளில் அதிபுத்திசாலிகளாக வர வாய்ப்புகள் அதிகம்.

ஒன்று முதல் ஒன்றரை வயது வரை

தத்தித் தத்தி விளையாடும் குழந்தையாக, மழலை மொழி பேசத் துடிக்கும் மேதையாக குழந்தை மாறும் பருவம் இது. இந்தச் சமயத்தில் பொம்மைகளைக் கொடுத்து விளையாடச் செய்ய வேண்டும். பொம்மைகளை வாங்கும் போது, தேர்ந்தெடுத்து வாங்க வேண்டும். பொம்மைகளால் எந்த வித ஆபத்தும் ஏற்படக் கூடாது.



இப் பருவத்தில் குழந்தைகளுக்கு இடம் விட்டு இடம் நகரக் கூடிய மற்றும் ஒலி எழுப்பக்கூடிய பொம்மைகளை விளையாட வாங்கித் தருதல் மிக்க நலன் பயக்கும்.

ஒன்றரை வயது முதல் 2½ வயது வரை :

இந்த வயது மூளையை ஆற்றுப்படுத்தும் பருவமாகும். முறையாக ஆற்றுப்படுத்த பின்வரும் வழிமுறைகளைப் பின்பற்றலாம்.

1. உடையக்கூடிய பொம்மைகளை விளையாடக் கொடுக்க வேண்டும். குழந்தை முதலில் பொம்மையை எடுத்தவுடன் தூக்கிக் கீழே போட்டு உடைக்கும்.
2. படங்களைக் காட்டினால் அவற்றைக் குழந்தை கிழித்து விடும்.
3. விருந்தினர்களைக் கவனிக்கும் போதும் மற்றும் பிறருக்குச் சின்னச் சின்ன உதவிகளைச் செய்யும் போதும், குழந்தைகள் முன்னிலையில் செய்தல் வேண்டும். இதைப் பார்க்கும் குழந்தையின் மனத்தில் பிறருக்கு உதவும் குணம் ஆழ்மனதில் பதிய ஆரம்பமாகும்.

குழந்தையின் மனம் 'நாம் சொல்வதைச் செய்வதை விட, செய்வதைத்தான் செய்யத் துடிக்கும்'. இந்த ஆற்றுப்படுத்தலின் மூலம் குழந்தையைச் சிறந்த மருத்துவராக, விவேகானந்தர், அன்னைதெரசா, டாக்டர் ராதாகிருஷ்ணன் போன்ற சமூகத்தின் மேல் அக்கறை கொண்ட மாமேதைகளாக உயரும் அளவுக்கு மாற்ற முடியும்.

2½ வயது முதல் மூன்று வயது வரை :

இப் பருவம் மழலைப் பருவம் என அழைக்கப்படுகிறது. இப் பருவத்தில் மூளையின் பகுப்பாயும் திறன் மேம்படுகிறது. அத் திறனை மேம்படுத்த குழந்தையைப் பல்வேறு இடங்களுக்கு அழைத்துச் செல்ல வேண்டும். அவ்வாறு பயணம் செய்வதால் பல்வேறுபட்ட மனிதர்கள், வேறுபட்ட சுற்றுப்புறச் சூழல்கள் மற்றும் பலவிதமான

பழக்க வழக்கங்களை நேரில் காணும் வாய்ப்பு ஏற்படும். இவற்றை மூளை தன் நினைவுப் பகுதியில் பதிவுசெய்து கொள்ளும்.

மேலும் மிருகக் காட்சி சாலை, பறவைகள் சரணாலயம் மற்றும் மீன் வளர்ப்புப் பண்ணைகள் போன்ற இடங்களுக்கு அழைத்துச் செல்வதன் மூலம், பல வகையான விலங்குகள் மற்றும் பறவைகளின் பெயர், உணவு முறை, வாழிடம் பற்றி அறிய இயலும். அவ்வாறு அழைத்துச் செல்ல இயலாதவர்கள் குழந்தைகளைக் குறைந்த செலவில் நம் வீடு தேடி வரும் டிஸ்கவரி சேனல் மற்றும் நேஷனல் ஜியோகிராபிக் சேனல் நிகழ்ச்சிகளைப் பார்க்கும் ஆர்வத்தை ஏற்படுத்த வேண்டும். பகுப்பாயும் திறன் நன்கு மேம்பட்ட குழந்தைகள், பின்னாளில் ஐ.ஏ.எஸ்., ஐ.பி.எஸ். போன்ற பெரிய அதிகாரிகளாக வர வாய்ப்புகள் அதிகம்.

மூன்று முதல் ஏழு வயது வரை :

குழந்தைகள் மேல் அதிகம் கவனம் செலுத்த வேண்டிய முக்கியமான பருவம் இது. இந்தப் பருவத்தில் பெற்றோர்கள் தேர்வு செய்யும் தெரிவுகள்தான் குழந்தையின் எதிர்காலத்தை வெகுவாக நிர்ணயிக்கின்றன. குழந்தைகள் இரண்டரை வயதை அடையும் போது 90 சதவீதம் பேசக் கற்றுக் கொள்வார்கள். மேலும் 4 வயதில் முழுமையாகப் பேசக் கற்றுக் கொள்வார்கள். அவர்களின் மொழி வளர்ச்சிக்கு இந்தப் பருவம் உகந்த பருவம் ஆகும். இந்தப் பருவத்தில் புதிய வார்த்தைகளை எளிதில் கற்க இயலும்.



மூன்று வயதில் ஒரு குழந்தை நாள் ஒன்றுக்கு 11,000 முதல் 12,000 சொற்களையும் 4 வயதில் 15,000 சொற்களையும் பேசுகிறது. அவர்களது உரையாடலில் 10 முதல் 15% கேள்விகளே நிறைந்திருக்கும். அந்த நேரங்களில் நம் வேலைகளை ஒதுக்கி வைத்துவிட்டு, கேள்விகளுக்குப் பொருத்தமான பதில்களை அளிக்க வேண்டும். அதுவே அவர்களது மொழி வளர்ச்சியை ஊக்குவிக்கும்.

முதலில் குழந்தையின் மனப்பாடம் செய்யும் திறனை மேம்படுத்த, நிறைய நர்சரி பாடல்கள், சுலோகங்கள் சொல்லிக் கொடுத்துப் பழக்கவும். இதிகாசக் கதைகள் பல சொல்லவும். பாடல்கள் அவர்களைக் கவரும் வகையில் ராகத்துடன் இருந்தால் நல்லது.

அதிசக்தி வாய்ந்த புகழ்பெற்ற பல சரித்திர கதாநாயகர்கள், அவர்களது தாத்தா பாட்டிகளின் தோள்களிலும், மடிகளிலும் உருவாக்கப்பட்டிருக்கிறார்கள் என்பது உலகறிந்த உண்மையாகும். அதாவது சத்துள்ள சாப்பாட்டுடன் சரித்திர சாதனைக் கதைகளையும் புகட்ட வேண்டும். இதனால் குழந்தையின் மனதில் எதையாவது சிறப்பாகச் செய்து நாமும் சாதிக்க வேண்டும் என்ற எண்ணம் வலுப்படும். மேலும் இந்தக் கதைகள் அவர்களுக்குள் தலைமைப் பண்பை மேம்படுத்தும்.

இந்தப் பருவத்தில் குழந்தை செய்யும் ஒவ்வொரு செயலையும் உற்றுக் கவனிக்க வேண்டும். உங்கள் குழந்தை சேட்டை அதிகம் செய்தால் புத்திசாலி என்று அர்த்தம். அதிகம் பொய் பேசினால் அதிபுத்திசாலி என்று அர்த்தம். அந்த நேரங்களில் குழந்தையை அடிக்கக் கூடாது. அவ்வாறு செய்வதால் குழந்தையின் அறியும் ஆர்வம் குறைந்து விடும். ஏழு வயதில் அவர்களது குணநலன்களை நெறிப்படுத்தி சரி செய்ய முடியும்.

குழந்தையை ஐந்து வயதில் பள்ளியில் சேர்க்கும் போது, நல்ல கல்வி நிலையங்களைத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும். குழந்தைக்குக் கற்பதில் ஆர்வம் ஏற்படும்வண்ணம் பாடத் திட்டங்களை வகுத்து நடத்தப்படும் கல்வி நிலையங்களைத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும். மாண்டிசோரி கல்வி முறையைப் பின்பற்றும் பள்ளிகளைத் தேர்ந்தெடுப்பதால் குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சி சிறப்பாக அமையும். அங்கு குழந்தைகளுக்குப் புத்தகச் சுமையைக் குறைத்து அவர்களின் புலன் உணர்வுகளை அதிகரிக்கும் முறையில் பாடல்கள், கதைகள் கற்றுக் கொடுக்கப்படும். மணல்பரப்பி அதில் 4 வயது குழந்தையின் கைவிரலால் எழுத்துகளையும் எண்களையும் எழுதச் செய்தல், கட்டைகளை அடுக்கி கோபுரம் அமைத்தல், மேலும் புதிது புதிதான விளையாட்டுகள்

மூலம் பாடம் கற்பிக்கும் முறை, குழந்தைகளுக்குக் கல்வி கற்பதின்பால் நல்ல ஆர்வத்தினை ஏற்படுத்தும்.

இந்தப் பருவத்தில் நமது குழந்தை பள்ளித் தேர்வில் முதல் மதிப்பெண் வாங்க வேண்டும் மற்றும் எதிலும் முதலாவதாக வர வேண்டும் என நினைக்கும் பெற்றோர்கள் நிறையப் பேர் குழந்தைகளைப் பள்ளி முடிந்ததும் பள்ளி ஆசிரியரிடமே டியூஷன் சேர்ப்பது வாடிக்கையாக உள்ளது. இது நல்லது அல்ல. இந்தப் பருவத்தில் பெற்றோர் மற்றும் ஆசிரியர் செய்ய வேண்டிய கடமை, குழந்தைக்குக் கல்வியின்பால் ஆர்வம் ஏற்படுத்துதல் மட்டும்தான்.

அந்த ஆர்வம் மற்றும் வேட்கைதான் உங்கள் குழந்தை உயரிய சாதனை எனும் வெற்றிக் கனியைப் பின்னாளில் பறிக்க உதவும்.

7 வயது முதல் 12 வயது வரை :

இப் பருவத்தில் மூளையின் வளர்ச்சி பெரும்பாலும் ஆசிரியர்களையே சார்ந்தது. ஆசிரியர்கள் மாணவர்களுக்குக் கதைகள் மூலம் வெளியிடங்களில் எவ்வாறு நடந்து கொள்வது மற்றும் ஒவ்வொருவரிடமும் எவ்வாறு பழகுவது போன்றவற்றைப் பற்றிச் சொல்லித் தர வேண்டும். பிறருக்கு உதவுவதன் மூலம் ஏற்படும் மனமகிழ்ச்சியையும், நன்மையையும் உதாரணத்துடன் கதைகள் மூலம் சொல்லி, மாணவர்கள் மனதில் பதிய வைக்க வேண்டும்.

வகுப்பில் கூச்ச சுபாவம் மற்றும் படிப்பில் சரியாகக் கவனம் செலுத்தாத மாணவர்கள் மீது தனிக்கவனம் செலுத்தி நல்வழிபடுத்துதல் அவசியமாகும். அதனால்தான் ஆசிரியர்களைக் குரு என்றும் ஆச்சாரியர்கள் என்றும் வேதம் கூறுகிறது. குரு என்றால், இருளைப் போக்கும் ஒளி வடிவமானவர் என்று பொருள். ஆச்சாரியர் என்றால் கடவுளுக்கு நிகராக மாணாக்கரை மாற்றும் மகத்துவம் அறிந்தவர் என்று பொருள். எனவே நல்ல ஆசிரியர்கள் பணியாற்றும் பள்ளிகளைத் தேர்ந்தெடுத்து, குழந்தைகளைச் சேர்ப்பது பெற்றோரின் கடமையாகும்.

12 வயதுக்குப் பிறகு :

இந்தப் பருவத்தில் பிள்ளைகளுக்கு ஆர்வம் எந்தத் துறையின் மீது இருக்கிறதோ, அதனை மேலும் செம்மைப்படுத்த பெற்றோர்கள் அனைத்து வழிகளிலும் உதவ வேண்டும். பிள்ளைகளின் கனவு, ஆசை மற்றும் வேட்கைதான் அவர்களது எதிர்காலத்தை அவர்களுக்குப் பிடித்தது போல நிர்ணயிக்க வகை செய்யும். பெற்றோர்கள் பிள்ளைகளின் செயல்பாடுகளை உன்னிப்பாகக் கவனித்து பிள்ளைகளின் உன்னத வளர்ச்சிக்கு நல்லதொரு வழிகாட்டியாக உதவ வேண்டும்.

எனவே நல்ல உணவுப் பழக்க வழக்கங்கள், படிக்கும் அறை, படிக்கும் முறை, படிக்கும் நேரம் போன்றவற்றைப் பற்றிய கருத்துக்களைப் பெற்றோர் அறிந்து வைத்திருத்தல் அவசியமாகும். அதுமட்டுமின்றி அவற்றைச் செவ்வனே நல் முறைப்படுத்துதல் அவர்களது கடமையாகும். அறிவுத்திக் கூர்மையுடன் மூளை வேலை செய்ய சில உணவுகளை உட்கொள்ளுதல் அவசியம்.

1 தேக்கரண்டி தேன் தினசரி உணவில் சேர்க்க வேண்டும். பால் மூளைக்கு மிகவும் உகந்தது. முதல் இரண்டு ஆண்டுகள் அருந்தும் தாய்ப்பாலில் சிஸ்டீன் மற்றும் டாரைன் போன்ற கந்தகச் சத்து கொண்ட அமினோ அமிலங்கள் உள்ளன.

2. ஆட்டின் பால், பசுவின் பால் இரண்டும் சிறந்தது. பாலினை அடர்த்தியாக அருந்துவதை விட 1:1 என்ற விகிதத்தில் தண்ணீருடன் கலந்து அருந்துதல் நலம். தினசரி மதிய உணவுடன் அரை கப் தயிர் சேர்த்துச் சாப்பிடும் வழக்கம் கொண்ட குழந்தைகளின் புத்திகூர்மை இரட்டிப்பாகும் என அறியப்பட்டுள்ளது.

3. ஆழ்கடல் வாழ் மீன்களை உணவில்

வீடு மெழுக ஃபினாயில் பயன்படுத்துகிறோம். சுவாமி அறைக்கு இதற்குப் பதில் தண்ணீரில் ஒரு டீஸ்பூன் பன்னீர் ஊற்றித் துடைத்தால் தெய்வீக மணம் வீசும்.

- லலிதா பத்மநாபன்.



ரவா லட்டு பிடிக்கும் போது கூட பயத்தம் பருப்பையும் வறுத்து அரைத்து லட்டு பிடிக்கலாம். அதே போல ரவை பாதி, பொட்டுக்கடலை பாதி அரைத்து லட்டு பிடித்தால் சுவையாக இருக்கும். சத்தானதும் கூட. வயிற்றுக்குக் கெடுதல் பண்ணாது.

- லக்ஷ்மிரங்கநாதன்.



சேர்த்தல் நலம். இதில் நிறைவுறாத கொழுப்பு அமிலங்கள் மற்றும் அயோடின் அளவு அதிகமாக உள்ளன. மீன்களை வறுத்துச் சாப்பிடுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

4. பாசிப் பயறு மற்றும் பருப்பினை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளுதல் மூளையின் திறனை அதிகரிக்கும். மூளையின் திறனை மந்தமடையச் செய்யும் ஏழிலைக் கிழங்கு (கப்பைக் கிழங்கு) மற்றும் உருளைக் கிழங்கினை உணவில் அதிகமாகச் சேர்த்துக் கொள்ளுதல் கூடாது.

5. இஞ்சி மற்றும் வத்தல் போன்ற காரத்துவமான பொருட்களில் உள்ள பீனோ புரோப்பீன் கோபத்தைத் தூண்டக்கூடிய வேதிப் பொருளாகும். இதனை அதிகம் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளுதல், வன்முறை சிந்தனைகளைத் தூண்டும்.

கோகோ உள்ள சாக்லேட் மற்றும் பானங்களில் பீனைல் எத்திலமீன் எனும் வேதிப் பொருள் உள்ளது. இது மூளையை எளிதில் உணர்ச்சிவயப்படத் தூண்டும். அதே சமயத்தில் அதிக அமீன் அளவு புத்திசாலித்தனத்தைத் தற்காலிகமாக பரிணமிக்கச் செய்யும். எனவே பிள்ளைகள் பரீட்சை மற்றும் போட்டித் தேர்வுகள் எழுதச் செல்லும் போது, சாக்லெட் கொடுத்தனுப்புவது நல்லது.

படிக்கும் அறை வண்ணங்களாக வெளிர் பச்சை மற்றும் வெளிர் நீல வண்ணங்களைத் தேர்ந்தெடுக்கவும். மனித மூளை இளஞ் சிவப்பு மற்றும் ஊதா (வயலட்) வண்ணங்களைத் தவிர்க்கும்.

படிக்கும் அறை காற்றோட்ட வசதியுடன் வடிவமைக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும். படிக்கும் அறை சமையல் கட்டின் அருகில் இருக்கக் கூடாது. மின்விசிறிகளில் சீலிங் ஃபேனை விட டேபிள் ஃபேன் உபயோகிப்பது நல்லது. சீலிங் ஃபேன் வெப்பக் காற்றை அறைக்குள் இறைக்கும். படிக்கும் மேஜையின் பின்புறம் மின்விளக்குகளை அமைத்தல் கூடாது, மாறாக முன்புறம் இருக்க வேண்டும். மேஜையில் இருந்து மூன்றடி உயரத்தில், மூக்கின் நுனியில் இருந்து மூன்றடி தூரத்தில் இருக்குமாறு வடிவமைக்கப்பட்ட குழல் விளக்குகளைப் பயன்படுத்துதல் நலம்.

மூளை அதிக வளமையுடன் காலை 3 முதல் 6 மணி வரை இருக்கும். மதியம் 12 முதல் இரண்டு வரை மற்றும் இரவு 7 முதல் 9 வரை மந்தமாக இருக்கும். மூளை ஒரு மின்காந்தக் கருவியாகும். மின்காந்தப்புலம் காலை 3 மணி முதல் 6 மணி வரை புவிக்காந்தத்தால் அதிகம் பாதிக்கப்படாது. எனவேதான் அச் சமயத்தில் மூளை அதிக வளமையுடன் செயல்படும். இந் நேரத்தில் படிப்பதால் எளிதில் மனதில் பதியும்.

படிக்கும் சமயங்களில் தேவைக்கு அதிகமாகச் சாப்பிடக் கூடாது. அவ்வாறு சாப்பிடுவதால் விரைவில் தூங்கிவிடும் வாய்ப்பு உள்ளது. மரத்தால் செய்யப்பட்ட நாற்காலிகளை உபயோகிக்க வேண்டும். நாற்காலியையும் மேஜையையும் எழுதும் பலகை மூலம் இணைத்து அதில் புத்தகங்களை வைத்துப் படிக்க வேண்டும். படிக்கும் போது படுத்துக் கொண்டு படிப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

படிக்கும் பிள்ளைகளுக்கு ஊட்டச்சத்து அதிகம் அளித்தல் அவசியமாகும். ஒரு படிக்கும் மாணவனின் மூளையின் செயல்பாடுகளுக்குத் தேவைப்படும் ஆற்றல், ஏறக்குறைய ஐந்து மணி நேரம் ஓய்வின்றி விளைநிலத்தில் வேலை செய்யும் ஒரு விவசாயிக்குத் தேவையான ஆற்றலுக்குச் சமமானது ஆகும். எனவே, எவ்வளவு படிக்கிறானோ, அந்த அளவு ஊட்டச்சத்து மற்றும் ஓய்வு அவசியமாகும்.

மனித மனம் என்பது எண்ணங்கள்தான். அறிவுபூர்வமாக நிறைய விஷயங்களைத் தெரிந்து வைத்திருக்கும் போது, எண்ணங்களில் தன்னம்பிக்கை அதிகரித்து, நம் சந்ததிகள் வாழ்வில் வெற்றி பெறுவர். தன்னம்பிக்கையுடன் கூடிய சந்ததியினரை உருவாக்கி, நாளைய சாதனையாளர்களாக உருவாக்கும் கடமை நமக்கு உண்டு.

10

போராடியிருந்தால் நான் கோடீஸ்வரி ஆகியிருப்பேன்!

மஹிமாவைப் பார்த்துக் கொள்வதற்காகச் சென்னையிலிருந்து நாங்கள் அழைத்து வந்த லக்ஷ்மி கொல்கத்தாவில் ஒரு 'சர்பண்ட்' பாத்ரூமில் மயங்கிக் கிடந்தாள்! வாட்ச்மேன் என்னிடம் வந்து விஷயத்தைக் கூறியவுடன் குழந்தையை உடனே இடுப்பிலிருந்து இறக்கி விட்டுக் குளியலறைக்கு ஓடினேன்.

அங்கே பூச்சிகளைக் கொல்வதற்காக நாங்கள் வாங்கி வைத்திருந்த பேகான் ஸ்ப்ரே டின் காலியாக விழுந்து கிடந்தது. உடனேயே விஷயத்தைப் புரிந்து கொண்டு ஆனியை போனில் உதவிக்குக் கூப்பிட்டேன். பக்கத்துக் கட்டடத்தில் நல்லவேளையாக ஒரு மருத்துவர் இருந்தார். அவரை நான் போய் அழைத்தவுடனே வந்து விட்டார். லக்ஷ்மியை நிறையத் தண்ணீர் குடிக்க வைத்து வாந்தியெடுக்க வைத்தார். உடனே அவளை ஆஸ்பத்திரியில் சேர்க்க வேண்டும் என்றார்.

இடையில் என் கணவருக்குத் தகவல் தெரிவித்து விட்டு, குழந்தையை மற்றொரு ப்ளாட்டிலிருந்த ஒரு பெண்மணியிடம் விட்டு விட்டு நானும் ஆனியும் டாக்டருடன் ஆஸ்பத்திரிக்குக் கிளம்பினோம். நல்லவேளையாக அந்த டாக்டருக்குத் தெரிந்த ஆஸ்பத்திரி என்பதால் லக்ஷ்மியைச் சேர்த்துக் கொண்டார்கள். ஆனால் இது 'பாய்ஸன்' கேஸ் என்று எல்லா காகிதங்களிலும் கொட்டை யெழுத்தில் எழுதினார்கள்.

நாங்கள்தான் ஏதோ செய்து விட்டோம் என்கிற மாதிரி சந்தேகத்துடன் எங்களைப் பார்த்தார்கள். மேலும் ஏ.சி. அறையை விட்டால் வேறு அறை எதுவும் காலி இல்லை என்று நமுட்டுச் சிரிப்புடன் கூறினார்கள். லக்ஷ்மி உயிர் பிழைத்தால் போதும் என்றிருந்த எங்களுக்கு இதெல்லாம் ஒரு பொருட்டாக இல்லை.

லக்ஷ்மிக்கு ஸ்டமக் வாஷ் செய்து கொண்டிருப்பதாகவும் விஷத்தின் பாதிப்பைக் குறைப்பதற்கு உடனே அதை எதிர்க்கும் தன்மையுள்ள 'ஆண்டிடோட்' வாங்கி வரும்படியும் டாக்டர் கூறினார். இன்னும் இரண்டு மணி நேரத்தில் அந்த மருந்து வராவிட்டால் ஒன்றும் கூற முடியாது என்றும் கூறினார். நானும் ஆனியும் வெலவெலத்துப் போயிருந்தோம். நாங்கள் புத்திமதிக் கூறியதால்தான் கோபித்துக் கொண்டு அவள் பூச்சி மருந்தைச் சாப்பிட்டு விட்டாளோ என்கிற உதறல் எங்கள் இருவருக்கும். உடனே ஆனி காரை ஓட்ட. அவன் பக்கத்தில் ஜன்னலிலிருந்து ஒரு

அனுபமா

சிகப்புத் துணியைத் தொங்கவிட்டபடி நான் உட்கார்ந்து அந்த ஆண்டிடோட்டிற்காக அலைந்தோம். கொல்கத்தாவில் அப்போதெல்லாம் ட்ராஃபிக் ஜாம் அடிக்கடி இருந்ததால் தான் சிகப்புத் துணியைப் பறக்க விட்டு கார் ஹாரனை அடித்துக் கொண்டே நாங்கள் விரைந்தோம்.

கடை கடையாக நாங்கள் ஏறி இறங்கியும் அந்த மருந்து கிடைக்கவே இல்லை. பிறகு ஒரு பெரிய மருந்துக் கடையில் அது கிடைக்கலாம் என்று ஒருவர் கூற அந்தக் கடைக்குப் போய்ப் பார்த்தால் ஹனுமார் வாலைப் போல் நீளமாக ஒரு க்யூ. டென்ஷனில் என் இதயமே வெடித்து விடும் போலாகி விட்டது. கடைக்காரரிடம் போய் பெங்காலியில் மன்றாடினோம். எங்களுடைய அவசரத்தை விளக்கினோம். இரண்டு மணி நேரம் முடியும் தருவாயில் பதைபதைப்புடன் இருவரும் மருத்துவமனைக்குப் போய்ச் சேர்ந்தோம். அந்த மருந்து கொடுக்கப்பட்டு லக்ஷ்மி பிழைத்தாள்.

ஆனால் கிட்டத்தட்ட பத்து நாட்களுக்கு மேலே ஆகியும் வயிற்றுவலி அது இது என்று அவள் கூறிக் கொண்டே இருந்ததால் டாக்டர் அவளை டிஸ்சார்ஜ் செய்யவில்லை! இதற்கிடையில் போலீஸ் ஸ்டேஷனிலிருந்து எனக்கு அழைப்பு வந்தது. ராத்திரி பத்து மணிக்கு மேல் அழைத்தார்கள். எங்களுக்குத் தெரிந்த வேறு ஒரு போலீஸ் அதிகாரியுடன் போனோம். அதைப் பார்த்து விட்டு அதிகம் தொல்லை கொடுக்காமல் விட்டு விட்டார்கள். பிறகு லக்ஷ்மியையும் மருத்துவமனையில் பார்க்க வந்தார்கள். லக்ஷ்மி அதற்குள் தன்னுடைய தவறை உணர்ந்ததாலோ என்னவோ, தெரியாமல் விஷ மருந்தைக் குடித்ததாக வாக்குமூலம் கொடுத்தாள். வாஸ்தவத்தில் என்ன நடந்தது என்றால் நானும் ஆனியும் அவளுக்குப் புத்திமதி கூறியதும் அவளுக்குப் பயம் பிடித்துக் கொண்டது.

அவளுடன் விளையாட ஒரு தமிழ்ப் பையன் வருவானாம். அவனுடைய தாத்தா ஒரு குடிகாரன். சிறிது நாட்களாகவே அந்தக் கிழவன் லக்ஷ்மியைத் திருமணம் செய்து கொள்வதாக வாக்களித்து விட்டு அவளுடன் பழக ஆரம்பித்தான். நாங்கள் என் மாமனாரின் மறைவிற்காகச் சென்னைக்கு வந்த போது ஆனியிடம் எங்கள் வீட்டைச் சுத்தம் செய்வதாகக் கூறி, வீட்டுச் சாவியை வாங்கிக் கொண்டு, ஃப்ளாட்டின் பின்புறமிருந்த மற்றொரு கேட்டை ஏறிக் குதித்துப் பக்கத்து ஃப்ளாட்டில் வாட்ச்மேனாக இருந்த அந்தக் கிழவன் வீட்டிற்குப் போய் வந்து கொண்டிருந்தாள்!

நன்னடத்தையைப் பற்றி நாங்கள் பேசவும் அவனிடம் போய் என்னைத் திருமணம் செய்து கொள் என்று கேட்டிருக்கிறாள். அவனோ, வயசானவன். சின்னப் பெண்ணிடம் விளையாடியிருக்கிறான்! அவளைப் போடீ என்று விரட்டியடித்திருக்கிறான். அவமானம் தாங்காமல் அவள் என் வீட்டில் பூச்சி மருந்து குடித்திருக்கிறாள்.

வீட்டிற்கு வேலை செய்ய வந்த பெண்ணை என் தங்கையைப் போல் பாவித்து நடத்திய எனக்குத் தலையில் பெரிய இடி.

அவளுக்கும் எனக்கும் ரயில் டிக்கெட் ஏற்பாடு செய்து அவளை வீட்டிற்கு அழைத்து வந்தோம்.

லக்ஷ்மியிடம் ஊருக்குக் கிளம்பும் விஷயத்தை நாங்கள் கூறவில்லை. ட்ரெயினைப் பிடிக்கும் நாள் வந்த போது அவளைக் கிளப்பி "வா உன்னை உங்க அம்மாவிடம் கொண்டு போய் விட்டு விடுகிறேன்" என்றேன். உடனே என் கால்களைப் பிடித்துக் கொண்டு "உனக்குத் துரோகம் செய்து விட்டேன் அக்கா! இவ்வளவு நல்ல மனசுடன் என் உயிரைக் காப்பாற்றியிருக்கிறீர்கள். ஆனால் நான் மஹிமாவைச் சரியாகவே நடத்தவில்லை. அவளைப் பயமுறுத்தியிருக்கிறேன், அடித்திருக்கிறேன், என்னை மன்னித்து விட்டேன் என்று ஒரு வார்த்தைச் சொல்லுங்கள்" என்று அழுதாள்.

தாயுள்ளம் பதைபதைத்தது. நல்லதையே நம்பிய எனக்கு என் களங்கமறியா குழந்தையை இப்படிக் கெட்ட சுபாவம் உள்ள ஒரு பெண்ணிடம் ஒப்படைத்து விட்டோமே! என்று இருதயம் வலித்தது. லக்ஷ்மியுடன் வண்டியில் ஏறிய போது எனக்குத் தலைசுற்றியது. இந்தப் பெண் ரயிலிலிருந்து குதித்து விட்டால் என்ன செய்வது? ஐயோ! என்று என் மனம் அலற வண்டி மெதுவாக ஸ்டேஷனை விட்டு நகரும் போது திடீரென்று என் இடது கை மரத்துப் போய் அசையாமல் அப்படியே நின்றது...

வெதுவெதுப்பான நீரில் வேப்பிலையை நன்கு கசக்கிப் போட்டு 5 நிமிடம் ஊறவைத்துப் பின் அந்த நீரை எடுத்து முகம் கழுவினால் முகம் 'பளிச்சோ, பளிச்தான்'!

- சரஸ்வதி சுவாமிநாதன்.



30-ஆம் பக்கத் தொடர்ச்சி...

போனது. மன்னர் உடல்நலம் இல்லாமல் இருப்பதாகப் பேசிக் கொண்டார்கள்.

சிறிது நாட்கள் கழிந்தன. ஒருநாள் அவன் வீடு திரும்பியதும் வீட்டில் ஏதோ நடக்கத் தகாத நிகழ்ச்சி நடப்பதை உணர்ந்தான்.

எதிர்ப்பட்டவள் சொன்னாள், "சகியே! உன்னுடைய குடிசைக்கு இன்று இளவரசர் தேவவிரதன் வந்துள்ளார்" என்றாள்.

வீட்டின் உள்ளே நுழைந்ததுமே தகப் பனார் மகளிடம், "கண்ணே! நாம் மிகவும் பாக்கியசாலிகள். அஸ்தினாபுர மன்னர் உன்னை மனைவியாக ஏற்க முன்வந்துள் ளார். உன் பாட்டியின் ஆசீர்வாதம் பலிக்கப் போகிறது. உண்மையிலேயே நீ ராணியாகப் போகிறாய்!" என்றார்.

மேலும் தொடர்ந்து, "அரசர்கள், பணக் காரர்கள் பற்றியெல்லாம் நிறையக் கேள்விப் பட்டிருக்கிறேன்; அதனால் அவர் என்னை ஏமாற்ற முடியாது. உனக்குப் பிறக்கும் பிள் ளைக்குத்தான் இளவரசுப் பட்டம் கட்ட வேண்டும் என்ற நிபந்தனையை விதித்திருக் கிறேன். என் பேரனை நான் காப்பாற்றாமல் போவேனா? மன்னர் என்ன விடைசொல்லி அனுப்புகிறார் பார்ப்போம்" என்று கூறினார்.

மன்னர் அவளது தகப்பனுக்குச் சமான மானவர் எனக் கருதினாள். வெறுப்பாலும் கோபத்தாலும் அவளது உடலும் உள்ளமும் கொதித்தன. 'சீ! எத்தனை வெறுப்பான செயல். நாகரிகம் மிகுந்த பண்பாடு இது தானா? மகளின் வயதையொத்த பெண்ணை மனைவியாக ஏற்பது எத்தகைய கொடுமை? கிழ மன்னருக்குக் கல்யாண ஆசை! ஏன் அவளை இளவரசருக்கு மணமுடிக்கும் எண் ணம் தோன்றவில்லை?'

தவித்தாள். மனமார கடவுளிடம் அர சருக்கு நல்ல புத்தியைக் கொடுத்துத் தன்னை விட்டு விடுமாறு பிரார்த்தனை செய்தாள். அவள் யாரையுமே மணக்க விரும்பவில்லை.

அவளது மனம் கோபத்தால் கொதித்தது. ஒரு கால் தன்னுடைய ஒப்புயர்வற்ற அழகு தான் இத்தனை துர்ப்பாக்கியங்களுக்கும் காரணமாக இருக்கலாம் என்ற முடிவிற்கு வந்தாள்.

தகப்பனாரிடம் மிகுந்த பக்தி கொண்ட தேவவிரதன் மீண்டும் சத்தியவதியின் குடிசை வாசலுக்கு வந்தார்.

மிகவும் பணிவுடன் சத்தியவதியின் தகப்பனாரிடம் தேவிசத்தியவதியைத் தன் தாயாக ஏற்று மன்னருக்கு மணமுடிக்க வேண்டி ஒரு யாசகனாகத் தான் வந்திருப் பதைத் தெரிவித்தார்.

செம்படவ அரசனின் நிபந்தனைகளை ஏற்றுக் கொண்டார். சத்தியவதியின் மக னுக்கே இளவரசுப் பட்டம் கிடைக்கும் என்று வாக்களித்தார். செம்படவ அரசன், 'மேல்குடிமக்கள் ஏழைகளை ஏய்ப்பதில் வல்லவர்கள். எனவே தேவவிரதனுக்கு மகன் பிறந்து விட்டால் தன் பேரன் விரட்டப் பட்டு விடலாம்' என்ற தன் ஐயத்தை வெளிப்படுத்தினான்.

தேவவிரதன் சிறிதும் தாமதியாமல் தான் அக்கணமே இளவரசப் பட்டத்தைத் துறப்ப தாகவும், வாழ்நாள் முழுவதும் திருமணம் புரிந்து கொள்ளாமல் பிரம்மச்சர்யவிரதத்தை மேற்கொள்வதாகவும் உரத்த குரலில் சபதம் எடுத்தார்.

உடனே கூடியிருந்த மக்கள் இது பீஷ்மப் பிரதிக்ஞை. இன்று முதல் அவர் 'பீஷ்மர்' என்றே அழைக்கப்படுவார் என்று கூச்சலிட் டனர்.

சத்தியவதியின் தகப்பனாருக்கோ மட் டற்ற மகிழ்ச்சி. அவளை யார் கேட்டார்கள்? அவளின் மனோநிலை பற்றி யாருக்குக் கவலை? அவளுக்கு இடப்பட்ட கட்ட ளையை நிறைவேற்ற வேண்டியதுதான் அவ ளுடைய கடமை.

மன்னர் சந்தனுவுக்கோ மிகவும் பேரமகி

எந்த வகை புளிப்புக் கூட்டு செய்தாலும், செய்து முடித்தபின் கடைசியில் இரண்டு மூன்றாக உடைத்த வேர்க்கடலையைத் துளி எண்ணெய் ஊற்றி வறுத்து அதில் கொட்டி, கிளறி பரிமாறினால், கடலை நறுக் நறுக்கென கடிக்க வரும். சுவையும் மணமும் கூடி நன்றாக இருக்கும்.

— லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.









Festivities in Singapore start this November. And last for a lifetime.



Celebration Singapore
2 Nov '02 - 15 Feb '03

Don't miss it for anything

Grab S$ 240 Value Vouchers FREE!*

Celebration Singapore, a four-month long festival that starts this November and lingers on, as memories, forever. Come and see the city explode into a frenzy of colours, lights and activities. Back-to-back events, parties, parades, and more. And that's not all, you'll also get free Value Vouchers worth S$ 240 which you can use for shopping, dining, buying jewellery and sight-seeing. ***Get in touch with your travel agent today.*** That's the only thing you have to do for the time of your life.

Live it up! Singapore

www.visitsingapore.com

For more information mail to Singapore Tourism Board, No. 82, 8th Floor, Jolly Maker Chamber II, Nariman Point, Mumbai 400021. Tel: 022-2853004, Fax: 022-2835700, email: stbindia@vsnl.com

Name: .... Age: .... Address: ....

.... Email: ....

*Terms and conditions apply. Minimum of 4 persons and 4 nights stay. Live it up package will be issued on arrival in Singapore. (Exchange rates may fluctuate, but vouchers will always be issued to the value of S$240 per person.) The participating retailers are: China Jump & Fontaine de Maison at CHIJMES - Prima Deli & selected restaurants at Boat Quay - Night Safari - Chinatown Heritage Centre - Aspial - Lee Hwa Jewellery - Sentosa - Singapore Zoo, Jurong Bird Park - Singapore Cable Car & Singapore River Cruises & Leisure & Singapore Explorer - Raffles Hotel - Gloria Jeans - Singapore Discovery Centre - The Penny Black - Harry's Bar - Curry House - Lago Seafood Restaurant - Harvest Restaurant - BQ Bar - Maharajah - Asian Wok Restaurant - Molly Malone's - T & C. Offer valid till 31st January '03 for the first 2000 qualifying visitors only.

யான மனைவியைக் கண்டு மட்டற்ற மகிழ்ச்சி. அந்த மகிழ்ச்சியில் மகனுக்கு, 'இச்சாமிருத்யு' (நினைத்த போது மரணம் வரவேண்டும்) என்ற வரத்தை அளித்தார்.

சத்தியவதிக்கோ கிழ அரசர் அருகில் வருவதைக் கூட சகித்துக் கொள்ள முடியவில்லை. அவரது ஆசை வார்த்தைகளைக் கேட்கக் கேட்க வெறுப்புத்தான் வந்தது.

அவர் ஆசையோடு அணைத்துக் கொண்டால் அவளுக்கு மூச்சு முட்டியது. உறிஞ்சப்பட்ட உடல் கல்லாகிப் போனது. மன்னரது கைகள் உடலில் பட்ட இடங்கள் மரவட்டை ஊர்வது போன்று அருவருப்பைத் தந்தது.

ஆனால் அவளால் என்ன செய்ய முடியும்? அவருடைய மனைவி, மகாராணி. எனவே அவளால் அவரை மறுக்க முடியவில்லை. தன்னையே அவருக்கு அர்ப்பணித்தாள். கர்ப்பவதியானாள்.

விருப்பமில்லாமல் கருவுற்றதால் கர்ப்பமாகியிருந்த காலத்தில் மிகவும் அசட்டையாக இருந்தாள். பிறக்கப் போகும் குழந்தையைப் பற்றிய எந்தவித ஆசாபாசக் கற்பனைகளும் கூட உண்டாகவில்லை.

சந்தனுவின் காமக் கேளிக்கைகள் தொடர்ந்து கொண்டுதான் இருந்தன.

பிரசவ காலம் வந்தது. 'சித்ராங்கதன், அவளுக்கு மகனாகப் பிறந்தான்.

குழந்தையைக் கண்டதுமே அவள் மனத்தில் பாசமும் அன்பும் பொங்கியது. குழந்தையை எடுத்து மார்போடு அணைத்துப் பாலூட்ட வேண்டும். வெண்ணெய் போன்ற உடலை உடைய குழந்தையை விட்டு ஒரு கணமும் பிரியக் கூடாது என்று நிர்மானித்தாள். கள்ளம் கபடமற்ற குழந்தையின் முகத்தைப் பார்த்துக் கொண்டே வாழ்நாளைக் கழித்து விடலாம் என்று எண்ணினாள்.

அதிலும் மண் விழுந்தது.

ஆம். குழந்தை அள்ளி எடுத்துப் பாலூட்டுவதற்காக மார்போடு அணைத்துக் கொள்ளப் போனாள். எங்கிருந்தோ வந்தாள் ஒரு கிழ வேலைக்காரி.

ராணிக்குக் குழந்தை பெற மட்டுமே உரிமை உண்டு என்பதையும், குழந்தை பிறப்பதற்கு முன்பே செவிலித்தாய் தயார் செய்யப்பட்டு விடுவாள் என்பதையும் அறிந்தாள்.

சித்ராங்கதன் தாதிகளின் மடியில் வளர்ந்து வந்தான். மிகவும் கைதேர்ந்தவர்களான பணிப்பெண்கள் சத்தியவதியைத் திரும்பவும் மன்னரின் விருப்பத்தை நிறைவேற்றத் தகுந்தவளாக்கி அனுப்பி வைத்தனர்.

அவளைப் பொறுத்தவரையில் அவள் தாயும் இல்லை. ஒரு மனைவியும் இல்லை. வெறும் பெண்ணுடம்பை உடைய ஒரு வஸ்து. கணவன் என்ற பெயரையுடைய ஜீவனுக்கு ஏற்படும் அளப்பரிய பசியைத் தணித்து சாந்தப்படுத்த வேண்டிய கடமை மட்டும்தான் அவளுக்கு.

சத்தியவதியைக் கண்ட மன்னன்,



தேங்காய் சாதத்தைப் புதுமையாகத் தயாரிக்கலாம். ஒரு ஆழாக்கு பச்சரிசியை 15 நிமிடம் ஊறவைத்து 1 தம்ளர் திக்கான தேங்காய்ப் பாலுடன் 1 தம்ளர் நீர் சேர்த்து, ஸ்டவ்வில் நேரிடையான தீயில் பிரஷர் பேன் வைத்து 3 ஸ்பூன் எண்ணெய் ஊற்றி, பட்டை, லவங்கம், சோம்பு, சிறிய கட்டு புதினா இலைகள், பத்து பல் பூண்டு, சிறிதாக நறுக்கிய இஞ்சித் துண்டு, வெங்காயம் 3 நறுக்கிப் போட்டுத் தாளித்து சிறிது சிவக்க வைத்து, முந்திரி வறுக்காமல் தேங்காய்ப்பால் கலவையில் 10 போட்டு அத்துடன் ஊறிய அரிசியைக் கலந்து, உப்பு சிறிது போட்டு பிரஷர் ஃபேனை மூடி விடுங்கள். முதல் விசில் வந்தவுடன் ஸ்டவ்வை நிறுத்தி நிதானமாக பிரஷர் போன பிறகு திறந்தால் மல்லிகை பூ போன்ற தேங்காய் பிரியாணி ரெடி. மேலும் சிறிது புதினா இலைகளைத் தூவி கலந்து விடுங்கள். சூப்பர் வாசனையுடனும், சூப்பர் சுவையுடனும் இருக்கும்.

- ஆர். புவனேஸ்வரி

சாதாரணமாக நாம் பச்சைக் காய்கறிகளில் தான் பருப்புசிலி செய்வோம். அதே போல் கிழங்கு வகைகளிலும் உசிலி செய்யலாம். என்ன ஆச்சர்யமாக இருக்கிறதா! எந்தக் கிழங்காக இருந்தாலும் சரி. அதை நன்கு அலம்பி தோல் சீவி கொதி நீரில் போட்டு அரைவேக்காட்டில் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். (ரொம்ப வெந்தால் துருவ வராது) அரை வேக்காட்டில் வெந்ததை கேரட் துருவியில் துருவிக் கொள்ளுங்கள். பிறகு எப்பொழுதும் போல் பருப்புக் கலவை கலந்து உசிலி செய்து பாருங்கள். சூப்பர் டேஸ்ட். நீங்கள் எந்தக் காயில் செய்திருக்கிறீர்கள் என்று யாராலும் கண்டுபிடிக்க முடியாது.



- வி. விஜயராணி.

"கண்ணே! நீ இப்பொழுது முன்பை விட மிகவும் அழகுடன் விளங்குகிறாய். பரதவம்ச இளவரசனை ஈன்ற உன் உடலில் இளமை மெருகிட்டுள்ளது" என்று பிதற்றினார்.

அவள் என்ன செய்வாள். மௌனமான புன்னகையை மட்டும் உதிர்த்தாள். காமுக னான சந்தனுவின் ஆசைகள் நிறைவேற்றப் பட்டு வந்தன. அதனால் விரைவாகவே விசித்திரவீரியன் கருவில் தோன்றினான்.

சத்தியவதியின் உடல் நலிவுற்று இருந்த தாக மருத்துவர்கள் கூறினாலும் காமுக மன் னரின் காதில் அவை விழவில்லை. பலன், சிசுவான விசித்திரவீரியன் வியாதியோடு தான் பிறந்தான்.

தகப்பனாரிடமிருந்து காமம்தான் சொத் தாகக் கிடைத்தது அவனுக்கு. பால்பற்கள் விழுவதற்கு முன்னமேயே அரசகுமாரன் எல்லாவிதமான கெட்ட காரியங்களையும் கற்றுக் கொண்டான்.

ஒருநாள் கிழ சந்தனு பரலோகம் செல்ல நேரிட்டது. பீஷ்மர் சித்திராங்கதனுக்குப் பட்டம் சூட்டி, அரசனாக்கி நாட்டைப் பாதுகாத்து வந்தார். அவனுக்கு அரசாங்க அலுவல்களையும், பொறுப்புகளையும் கற்பித்தார்.

ஆனால் அது நீடிக்கவில்லை. கந்தர்வ னான சித்ராங்கதனுடன், அஸ்தினாபுர அரச னான சித்ராங்கதன் போரிட நேரிட்டது. அஸ்தினாபுர மன்னரான சித்ராங்கதன் கொல்லப்பட்டான். சத்தியவதியினுடைய தும், அஸ்தினாபுர நாட்டினுடையதுமான பாக்கியம் தூளாகிப் போனது.

அரியணையின் அருகே மலை போல் நின்று கொண்டிருந்தார் பீஷ்மர். தனது தந்தையின் காமமும், சத்தியவதியின் தகப்பனாரின் பேராசையும் சேர்ந்து அவரை நாகபாசம் போல் கட்டிப் போட்டிருந்தன.

சத்தியவதியின் மனம் அழுதது. எதை எண்ணுவாள் அவள்? குருவம்ச பரம்பரை யைக் காப்பாற்ற வேண்டும் என்று பிரார்த் தனை செய்தாள்.

விசித்திரவீரியனுக்கு மணமுடிக்க வேண் டும். எந்த ஒரு பெண்ணும் சுயம்வரத்தில் அவனை வரிக்க மாட்டாள் என்பது உல கறிந்த உண்மை.

ஒருநாள் பீஷ்மருக்குக் காசி மன்னரின் மூன்று குமாரிகளுக்கும் சுயம்வரம் நடக்கும் விஷயம் தெரியவந்தது. சாகும்வரை தீவிர பிரம்மச்சரிய விரதம் பூண்ட பீஷ்மரிடம் அப் பெண்களைக் கொண்டு வருமாறு விசித் திரவீரியன் கட்டளையிட்டான். பீஷ்மரும் சென்று போரிட்டு மூன்று பெண்களையும் அழைத்து வந்தார். அந்த மூவரில் 'அம்பா' ஏற்கெனவே ஒருவனை மனதார வரித்து அவனையே மணந்து கொள்வதாக வாக் களித்திருந்தாள் என்பதை அறிந்து அவளைத் திருப்பி அனுப்பி வைத்தாள் மகாராணி சத்தியவதி.

அம்பிகையையும், அம்பாலிகையையும் விசித்ரவீரியனுக்கு மணமுடித்தாள். குழந்தை கள் பிறப்பதற்கு முன்னமே விசித்திரவீரியன் மாண்டு போனான்.

அரியணை மீண்டும் காலியானது. பிரம்மச்சர்ய பீஷ்மரோ கைகட்டி நின்றார்.

அரசனில்லாத நாடு எத்தனை பாதுகாப்பற்றது? தீவிரமாக யோசித்த சத்யவதி காட்டிலிருந்த வேதவ்யாசருக்குச் சொல்லி அனுப்பினாள். தன்னுடைய மருமகள்களிடம் அவர் மூலம் புத்திரப்பேற்றை அடையுமாறு கேட்டுக் கொண்டாள். புத்தம் புது மலர்களையொத்த அந்த யுவதிகள் பயத்துடன் வியாசரிடம் சென்றனர். அவர்களால் மகாராணி சத்தியவதியின் ஆணையை மீற முடியவில்லை.

மருமகள்களை ராஜமாதா என்ற அதிகாரத்தின் மூலமாக மாட்டை விரட்டுவது போல் வியாசரிடம் அனுப்பி வைப்பதைத் தவிர வேறு வழியில்லை. அரியணையை எப்படி காலியாக வைப்பது? மருமகள்கள் இருவரும் கர்ப்பவதியானார்கள். குருவம்சம் விளங்க குழந்தைகள் பிறக்கும் என எண்ணி அனைவரும் மகிழ்ந்திருந்தனர். உரிய காலம் வந்தது. வேதவ்யாசர் வந்த போது பயத்தினால் கண்களை மூடிக் கொண்ட அம்பிகா பிறவிக்குருடனான திருதராஷ்டிரனைப் பெற்ற தாயானாள். அதே போல பயந்தாங்கொள்ளியான அம்பாலிகாவுக்கு வெளுத்த பலஹீனமான பாண்டு பிறந்தான்.

பீஷ்மருக்குத் தன்னால் கிடைத்த அநியாயத்திற்காக சத்தியவதியின் ஒவ்வொரு செயலிலும் அவளுக்குத் தண்டனையே கிடைத்தது.

மனதைக் கல்லாக்கிக் கொண்டு தனிமையில் மட்டும் அழுது தீர்த்தாள். குழந்தைகள் பிறந்த விழாவைக் கோலாகலமாகக் கொண்டாடினாள்.

பீஷ்மர் நாட்டை மிகவும் கவனமுடன் பாதுகாத்து வந்தார்.

பேரக் குழந்தைகள் இருவரும் வளர்ந்து விட்டனர். பாண்டு அஸ்தினாபுரத்து அரியணை ஏறினான்.

சத்தியவதிக்குச் சிறிது மகிழ்ச்சி ஏற்பட்டது. ஆனால் விதி அவளை இன்னும் விடவில்லை. பாண்டு சாபம் காரணமாக வனவாசம் செல்ல நேரிட்டது.

பிறவிக் குருடனான திருதராஷ்டிரன் மன்னனாக முடிசூட்டப்பட்டான்.

காட்டிற்குச் சென்ற பாண்டு மரணமடைந்தான்.

சத்தியவதியால் அடிக்கு மேல் விழுந்த அடிகளைத் தாங்க முடியவில்லை.

எனவே மருமகள்களை அழைத்துக் கொண்டு அமைதியை அளிக்கவல்ல வேத வியாசருடைய ஆசிரமத்திற்கு வந்தாள்.

செம்படவர்கள் வாழும் பகுதியிலிருந்து அஸ்தினாபுரத்து அரண்மனை வரையிலான அவளது பயணம் அர்த்தமற்றதாக இருந்தது.

அரசியாகி ஒரு சமயம் உறிஞ்சப்பட்டாள்.

ராஜமாதாவாகி மருமகள்களின் உணர்ச்சிகளை உறிஞ்சி விட்டாள். மீனவனை மணந்து கொண்டிருந்தால் சௌக்கியமாக வாழ்ந்திருப்பாள். அவளது பேரழகே அவளுக்குச் சத்ரு ஆனது.

இந்த வட்டத்தினரிடமிருந்து பிடுங்கப்பட்ட சுகம், சாந்தி ஆகியவற்றைத் தேடிக் கொண்டிருக்கிறாள். ஆனால் சுகத்திற்காக மேற்கொண்ட வழிகள் அனைத்தும் அதர்மமானவை என்பதால் இறுதியில் குருக்ஷேத்ரம் எனும் மயானம் மட்டுமே மிஞ்சியது என்பது உலகறிந்த உண்மை அல்லவா! ❏

பாகற்காய், சுண்டைக்காய் கறி செய்யப் போகிறீர்களா? ஒரு நிமிஷம், அடுப்பிலிருந்து கறியை இறக்குவதற்கு முன், ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் தயிரைச் சேர்த்துக் கலந்து, இறக்கவும். இப்போது கசப்பு காணாமல் போய் விட்டதல்லவா?

- கே. ராஜலக்ஷ்மி.



(ஜெனிவா ஐக்கியநாடுகள் சபையில் உலகின் மிக உயர்ந்த காந்தி-கிங் விருது சத்குரு ஸ்ரீமாதா அமிர்தானந்தமயி தேவி அவர்களுக்கு வழங்கப்பட்ட போது ஆற்றிய உரை.)

கயிற்றில் அடங்கிவிட்ட காட்டு யானை

மிக உன்னதமான பேரன்பின் வடிவங்களான உங்கள் அனைவருக்கும் எனது வணக்கங்கள்.

அம்மாவின் பார்வையில் ஆணும் பெண்ணும் சமம். ஆனால் இன்று பெரும்பாலான பெண்கள் தூக்கத்தில் ஆழ்ந்திருக்கிறார்கள். அவர்கள் விழித்தெழுந்து செயல்பட வேண்டும். அதுதான் இந்த யுகத்தின் மிக முக்கியமான தேவை. வளர்ந்து வரும் நாடுகள் மட்டுமின்றி உலகம் முழுவதும் உள்ள மாதர்களுக்கு இந்த விழிப்புணர்வு ஏற்பட வேண்டும்.

பொருள் ஆசையில் மூழ்கி உள்ள பெண்களுக்கு ஆன்மிக விழிப்பு உணர்வு ஏற்பட வேண்டும். மதசம்பிரதாயங்களுக்கு உட்பட்டுக் குறுகிப் போன, வாழ்க்கையில் அடைபட்டவர்களுக்குப் புதுமையான நாகரிக உணர்வுகளின் மலர்ச்சி ஏற்பட வேண்டும்.

கல்வியும் பொருளாதார முன்னேற்றமும், ஒரு பெண்ணின் கலாச்சாரப் பின்னணியில் அமைந்த வாழ்க்கைக்கு, புது விழிப்பை ஏற்படுத்திவிடும் என்று பரவலாக நம்பப்படுகிறது. ஆனால் இந்தத் தத்துவம் மிகவும் குறுகிய எல்லைகளில் அடைபட்டிருப்பதைக் காலம் நமக்குக் காட்டி உள்ளது. நவீனமயமான கல்வியுடன், என்றும் நிலைத்த ஆன்மிக ஞானம் தரும் உணர்வைப் பெண்மணிகள் வாழ்க்கையில் ஏற்று உயர வேண்டும். அதுவே அவர்கள் தங்களுக்குள் அடங்கியுள்ள சக்தியை உணர்ந்து, உயர்ந்து செயல்படும் விழிப்பை அளிக்க முடியும்.



ஒரு பெண்ணுக்கு விழிப்புணர்வை அளிக்க வேண்டியது யார்? அவள் அப்படி விழித்தெழுந்து உயர்வதைத் தடுப்பது எது? உண்மையைச் சொல்லப் போனால், எந்த வெளிச்சத்திலும் ஒரு பெண்மணியையோ, அவளிடம் இயல்பாக அமைந்த அன்பு, சகிப்பு, பொறுமை ஆகிய உணர்வுகளையோ தடைபோட்டு நிறுத்திவிட முடியாது. ஒரு பெண், தானே - தன்னுடைய இயல்பினாலேயே விழித்து



எழ வேண்டும்.

மூடநம்பிக்கைகளும், பெண்களை இழிவுபடுத்தும் நடைமுறைகளும், நெடுங் காலமாக எல்லா நாடுகளிலும் பெண்களை அடிமைப் படுத்தி வைத்துள்ளன. இதிலிருந்து, பெண்கள் தாமே விடுதலை பெற முன்வர வேண்டும். அந்தச் சக்தி அவர்களிடம் அடங்கியுள்ளது. இது வெளிப்பட வேண்டும்.

பலம் பொருந்திய காட்டு யானையை இரும்புச் சங்கிலியால் பிணைத்தால் கூட அடக்கி வைக்க முடியாது. ஆனால் குட்டியாக இருக்கும்போதே தாம்புக் கயிற்றால் கட்டி அடக்கி வைத்து விடுகிறார்கள். அதனால், வளர்ந்த பிறகும் அது தன் பலத்தைக் காட்டுவதில்லை; விடுதலை பெறவும் முயலுவதில்லை. பெண்களும் இப்படிப் பிறப்பிலிருந்து அடக்கப்பட்டவர்கள். பெண்கள் தமது சக்தியை உணர வேண்டும். ஓர் உயிரை உருவாக்கிக் கொடுக்கக் கூடிய தாய்மை என்னும் மகாசக்தி அவர்களிடம் இருக்கிறது. இதை அவர்கள் சமூகத்துக்கு எடுத்துக்காட்ட வேண்டும். கற்பனையான அச்சம், மடமை ஆகியவற்றுக்கு இடம் தந்து அடங்கி விடக் கூடாது.

பெண்ணின் பலத்தை ஆண்கள் தமது வலிமையால் அடக்கி வைக்க முற்படுகிறார்கள். அவர்கள் வலிமையைக் காட்டிச் செயல் பட்டால் கூட அதைப் பரிகாசம் செய்து ஒதுக்கி விடுவார்கள். ஒரு கதையை எடுத்துக்காட்ட விரும்புகிறேன். ஆண்களே அர்ச்சகர்களாக இருந்த ஓர் ஊரில் ஒரு பெண்ணுக்கும் அந்த வாய்ப்பு அளிக்கப்பட்டது. ஆனால் ஆண் அர்ச்சகர்கள் அதை மதிக்க



விரும்பவில்லை. ஒருமுறை அவர்கள் எல்லோரும் விசைப்படகில் ஏறி ஆற்றைக் கடக்க முற்பட்டார்கள். கொஞ்ச தூரம் போனதும் படகு போதுமான பெட்ரோல் இல்லாமல் நின்று விட்டது. மற்றவர்கள் யோசித்துக் கொண்டிருந்தபோது, அந்தப் பெண் அர்ச்சகர் தண்ணீரின் மீது மந்திரசக்தியால் நடந்தே வந்து விட்டாள்! மற்றவர்கள் என்ன சொன்னார்கள் தெரியுமோ? "இந்தப் பெண் மணிக்கு நீந்தக்கூடத் தெரியவில்லையே!" என்று பரிகசித்தார்கள்!

பெண்களுக்குத் தைரியம் வரவேண்டும். கிடைத்த வாய்ப்புகளை ஏற்றுத் துணிச்சலுடன் செயற்பட வேண்டும். பெண்கள் கருவறைக்குள் சென்று அர்ச்சனை செய்யவோ, வேதமந்திரங்களை முழங்கவோ, ஹோமங்களைச் செய்யவோ அனுமதிக்கப்படுவதில்லை. அதற்கு நான் அனுமதி கொடுத்த போது பலரும் அதற்கு ஆட்சேபணை சொன்னார்கள். 'கடவுளை வழிபடுவதில் வித்தியாசம் எதற்கு?' கடவுள் பக்தியை ஏற்றுக் கொள்வதில், ஆண் என்றும் பெண் என்றும் பிரித்துப் பார்க்கிறாரா?' என்று நான் கேள்வி எழுப்பியதும் அடங்கி விட்டார்கள். இவை இந்துமதத்தின் அடிப்படைத் தத்துவங்களில் இடம்பெறாத சம்பிரதாயங்கள். காலப்போக்கில் உயர்குலத்து ஆண்கள் பெண்களை அடக்கி வைக்க, இந்தத் தடைகளை உருவாக்கி விட்டார்கள்.

பழம்பெருமை மிகுந்த இந்தியாவில் பெண்களைச் சகதர்மிணி என்றும் கிருஹத்தின் லட்சுமி என்றும் கணவனை வழிநடத்திச்

செல்பவள் என்றும் பெருமைப்படுத்தியே வைத்திருந்தார்கள். தெய்வங்களில் கூட, சக்திக்குரிய தேவியாக துர்க்கையையும், செல்வத்துக்குரிய தேவியாக லட்சுமியையும், கலைகளுக்குரிய தேவியாக சரஸ்வதியையும்தான் வைத்து வழிபட்டார்கள். மனிதனை மேம்படுத்தும் மூன்று உயர்சக்திகள் அல்லவா இவை?

பிற மதங்களிலும் கூட மாதர்களை இழிவுபடுத்தும் முயற்சியை நாம் பார்க்க இயலாது. குர்ஆனும் கூட பெண்மையின் பண்புகளான பச்சாத்தாபம், அறிவுக்கூர்மை ஆகியவற்றை உயர்வாகவே குறிப்பிடுகிறது. கிறிஸ்துவமதமும் கூட ஆணையும் பெண்ணையும் சமமாகவே மதிக்கிறது. புத்தரோ, ஏசுகிறிஸ்துவோ, கிருஷ்ணரோ பிறக்கக் காரணமாக இருந்தது ஒரு தாய்தான். கருவில் குழந்தையை உருவாக்கி வளர்த்து ஈன்றெடுத்தவள் ஒரு பெண்தான்.

உலக இயலில் சமுதாயத்தை உருவாக்க ஆண் பெண் இருவருமே தேவை; நம்முடைய இரு கண்களுமே நமக்கு முக்கியமானவை என்பதைப்போல! ஆனால் ஓர் உயிரை உருவம் கொடுத்து உருவாக்குபவள் ஒரு தாய்தான். ஒரு பெண்ணுக்கு அது பொறுமை மிகுந்த பத்து மாதத் தவம். ஆனால் அதற்குக் காரணமாக இருக்கும் ஆணுக்கோ சொற்ப நேரச் சுகம்! உலகம் அனைத்தையும் அரவணைத்துக் காக்கும் சக்தி பெண்ணிடம்தான் இருக்கிறது. அதனால்தான், ஓர் ஆணும் கூட ஆறுதல் கிடைக்க ஒரு தாயின் அரவணைப்பைத் தேடி ஏங்குகிறான்.

பெண்களால் ஆண்களைப் போலவே எல்லாப் பொறுப்புகளையும் ஏற்றுச் செயலாற்ற முடியும். அதிலும் ஆன்மீகப் பணியில் அவர்களால் சுடர்விட முடியும். இது அம்மா அறிந்து உணர்ந்த உண்மை. ஆரம்பம் நன்றாக இருந்தால் முடிவில் சாதனையும் பிரமாதமாக இருக்கும். ஆனால் பல பெண்களுக்கு வாழ்க்கையின் ஆரம்பமே சிக்கலானதாக ஆகிவிடுகிறது. அதனால் சாதனையின் பெருமையை அவர்களால் எட்ட முடிவதில்லை.

ஒவ்வொரு மனிதனிடமும் பெண்மையின் பண்புகளும் அடங்கி இருக்கின்றன. அடக்கம், சகிப்புத்தன்மை, பணிவு ஆகியவை பெண்மைக்குரியவை. இவற்றைத் தன்னிடம் ஏற்றுக்கொள்ளும் ஆண் பொறுமையுடன் செயல்படுகிறான். இப்படிப்பட்டவர்கள் குறைந்து வருவதனாலே இன்று உலகில் கலவரங்கள் மலிந்துவிட்டன. பெண்களுக்கு ஆண்களைப் போன்ற துணிச்சலும் செயல் வேகமும் இன்று தேவை. அதே போல ஆண்களுக்கும் தன்னடக்கமும், நிதானமும், பொறுமையும் தேவை. இருபாலாரும் இணைந்து செயல்பட்டால் இன்று உலகில் அமைதியை நிலவச் செய்ய முடியும்.

முன்னேற விரும்பும் பெண்கள் பலர் இன்று வெவ்வேறு நாடுகளில் தமது பெண்மைக்குரிய பண்புகளைக் கைவிட்டிருக்கிறார்கள். இப்படிச் செய்வது அவர்களுக்கு உயர்வு தராது; சமூகமும் பாதிக்கப்படும். அன்னைக்குரிய சுபாவத்துடன் எல்லோரையும் போற்றவும், ஆண்களுக்குரிய துணிச்சலுடன் செயற்படவும் அவர்கள் முன்வர வேண்டும். அதுவே சமூகத்தை முன்னேற்ற முடியும்.

உலக நாடுகள் சங்கம் இன்று பெண்கள் முன்னேற்றத்துக்காகப் பாடுபட்டு வருகிறது. அவர்களுக்கு அம்மா வணக்கம் கூற முற்படுகிறாள். சில எளிய யோசனைகளையும் கூற விரும்புகிறாள்.

1. மதச்சார்புடைய நாடுகள் பெண்களுக்கு அநீதி இழைக்கவோ அடக்கி வைக்கவோ முற்படக்கூடாது.

2. கலகம், போர் ஆகியவற்றால் பாதிக்கப்பட்ட நாடுகளில் பெண்கள் சீரழிவு அடையக் கூடாது.

3. பெண்களிடையே அறிவின்மையையும் வறுமையையும் நீக்க, சிறப்பு நிதி உதவி அளிக்கப்பட வேண்டும்.

4. வரதட்சிணைக் கொடுமை நீக்கப்பட வேண்டும்.

5. பெண் சிசுக்கொலை, பெண்களை உடலாலும் செயலாலும் துன்புறுத்துவது, சிதைப்பது ஆகியவை எல்லா மதத்தினராலும் கண்டிக்கப்பட்டு ஒழிக்கப்பட வேண்டும்.

6. பெண் குழந்தைகளை விற்பதும், விபசாரத்தில் ஈடுபடுத்துவதும் தடைசெய்யப்பட வேண்டும்.

7. கற்பழிப்பு தண்டிக்கப்படுவதுடன் இத்தகைய தீய எண்ணங்களையும் முயற்சிகளையும் தடுக்க இளைஞர்களை நல்வழிப்படுத்த வேண்டும்.

8. விளம்பரங்களில் ஆபாசமான வாசகங்களையும் படங்களையும் போட்டுப் பெண்களை இழிவுபடுத்தும் முயற்சி தடுக்கப்பட வேண்டும்.

9. மதத்தலைவர்கள் மக்களிடையே தன்னலமற்ற சேவை உணர்வைப் பரப்ப முன்வர வேண்டும்.

10. உலகெங்கும் உள்ள ஆன்மீகப் பெண் தலைவர்கள் மனிதகுலத்தைக் காக்கத் தொண்டு செய்ய வேண்டும். பெண்களின் உயர்வுக்காகப் பாடுபட வேண்டும்.

இத்தகைய உச்சி மாநாட்டின் மூலம் இந்த உணர்வு பரவுவதற்கு உதவிய அனைவருக்கும் அம்மாவின் நன்றி. உலகெங்கும் அமைதி பரவ இந்த நல்ல முயற்சி வித்தாக அமையட்டும். அம்மா அதை உயர்வாக மதித்து ஆசீர்வதிக்கிறாள்.

ஓம் நமச்சிவாய!

தொகுப்பு : எஸ். லட்சுமிசுப்பிரமணியம்

திருமண மலர்



மணமகள் தேவை

● Alliance invited for Iyer, Athreya, Ashtasahasra, Aswani boy, aged 40, 5.7', M.Com, PGDFM, 15000/-, Financial consultant and Sreevastam, Brahacharanam, Thiruvonam boy, aged 40, 5.5, B.Com, L&T, Rs.8000/-, Contact 080-5567947. Kandaswamy, Box No. 19060

● Iyer, Vadama, Kowsika, Thiruvonam, 36, 5.5", B.C.A, G.N.I.I.T, M.C.S.D, (M.C.A), Software Engineer in Pvt company, Delhi, Rs.15000, Own house, seeks employed/unemployed, educated girls. Subsect no bar. Box No. 19061

● சைவ பிள்ளைமார், உத்திரட்டாதி, 31 years, 5'5", S.S.L.C, 6000/-, தனியார்துறையில் பணி புரியும், சொந்த வீடுள்ள பையனுக்கு படித்த மணப்பெண் தேவை. வேலை அவசியமில்லை. போன்.044-2381077. Box No. 19062

● ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், சித்திரை, 42, 5'4", சி.ஏ. ஆடிட்டர், Rs.15000/- p.m, பையனுக்கு தகுந்த மணமகள் தேவை. போன்: 044-4943010. பெட்டி எண். 19063

● வடமாள், ஆத்ரேய கோத்திரம், பரணி நட்சத்திரம், 26, 5.7', பிஸினஸ், வீடு வசதி உள்ள வரனுக்கு, படித்த வேலையில் இல்லாத நல்ல குடும்பபாங்கான பெண் தேவை. பூரம், பூராடம், பூசம், உத்திரட்டாதி தவிர்க்கவும். பெட்டி எண். 19064

● Graduate bride for Brahacharanam, Shadamarshana Gothram, bridegroom, aged thirty, Bharani, Engineer employed in USA, Goodlooking, home loving, pleasant manners preferred. Box No. 19065

● Iyer, Vadamal, Srivatsam, Kettai, 31/172/10000, propertied, Own house at Villupuram, Diploma Engineer Private Sector, Resident Manager, at Dharmapuri seeks suitable girl. Avoid Sevvai Dosham, Moolam, Pooradam, Ayilyam Stars. Box No. 19066

● 40 வயதான கன்னட மாத்வா ஸாஃப்ட்வேர் இஞ்சினியருக்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த பெண் தேவை. பெண் பட்டப் படிப்பு படித்தவளாயும், வேலையில் இருப்பவளாயும், குடும்பப்பாங்கானவளாயும் இருக்க வேண்டும். வயது 30க்கு மேல் 35க்குள் இருக்கலாம். பெண்ணும், பெண்ணின் குடும்பமும் பெங்களூரில் இருந்தால் நலம். விருப்பமுள்ளவர்கள் ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண். 19067

● Iyer, Vadama, Bhardhwajam, Poosam, 31/164, 50000 pm, B.Sc, MBA, Executive leading advertising Company, Mumbai. seeks slim, smart, goodlooking, broadminded, Graduate/P.G, willing to take employment in Mumbai, Brahmin girl from good family. Subsects no bar. No expectations except girl's merits, send details horoscope. Box No. 19068

● Thanjavur District, Vadama, Bharadwaja, Ayilyam, Very fair, 24, 6 ft, B.Tech, M.S (U.S.A), clean habits working in reputed company (U.S.A), seeks graduate, very fair below 20 from same sect. Box No. 19069

● Wanted suitable girl, 27 to 30, qualified, working or non working, for Iyer, Brahacharanam boy, Atreya, Anusham, 33, Doctorate, employed College Lecturer in Bangalore, sub-sect no bar. Box No. 19070

● ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், பூசம், 34, 163 செ.மீ. M.A., B.Ed, ரூ.5500/-, அரசு பணி, திருநெல்வேலி மணமகனுக்கு வங்கி, எல்.ஐ.சி, அரசு, தனியார், நிரந்தர பணி, பட்டதாரி மணமகள் தேவை. பெட்டி எண். 19071

● Madwa, Desistha, Kowdanya, Astham 31, BA, DCA, Doing business, own house, mother only, seeks graduate girl. Smartha, Marathi accepted. Apply Box No. 19072

● Iyer, Vadamal, Garga, Revathy, 30, 5'7", very fair, M.Com, MBA, DIT, Business executive, Pvt Company, Only son, clean habits, own house seeks goodlooking educated girl from good family. Subsect no bar. Contact with horoscope, Ph: 8533924/853117. Box No. 19073

● சைவ வெள்ளாளர், 29, MBA, 173 செ.மீ. 6500/-, தனியார் நிறுவனத்தில் பணியாற்றும் வரனுக்கு அரசு, ஆசிரியப் பணி, ஆசிரியர் பயிற்சி (D.T.Ed/B.Ed), MCA முடித்துள்ள வரன் தேவை. சைவ பிள்ளை/ சைவ முதலியார் வரன் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 19074

● தென்கலை, கௌசிகம், மிருகசீர்ஷம், பட்டதாரி, மாத வருமானம், சுமார் ரூ. 60000/-, 42 வயது, Textile Manufacturer, வரனுக்கு படித்த பெண், ஜாதகத்துடன் அணுகவும். பெட்டி எண். 19075.

● Iyer, Vadamal, Kowshikam, Rohini, 34/5'6", B.Sc, M.B.A, Clerk Indian Bank, Rs. 11,000/- p.m, Tanjorean seeks graduate, Vadamal, Brahacharanam, unemployed/employed girl. Send horoscope. Box No. 19076

அறிவிப்பு: திருமணமலர் பகுதிக்கு வருகின்ற விளம்பரங்களில் மங்கையர் மலரின் கோட்பாடுகளுக்கு இசைவில்லாத வார்த்தைகள் இடம் பெறுமானால் அதனை மாற்றவோ நீக்கவோ, ஆசிரியருக்கு உரிமையுண்டு.

● குருக்கள், பாரத்வாஜம், உத்திரட்டாதி, 25, M.A.Phd, Part time Professor, சமஸ்கிருத பண்டிட்டுக்கு குருக்கள் சமூகத்தில் வேறு கோத்திரத்தில், 20 வயதுக்குட்பட்ட நற்குணமும், நல்ல அழகும், தெய்வ பக்தியும், ஆச்சாரத்தில் பற்றுள்ள குடும்பபாங்கான பெண் தேவை. ஜாதகம் உடனே அனுப்பவும். பெட்டி எண். 19077

● Iyer, Brahacharanam, Gowdama, Vishaham, 1973, 5'9", B.Com, PGDMM, Rs.10000, Private, Bangalore, seeks suitable girl. Ph:080-3642307. Box No. 19078

● Iyer, North Arcot, Vadamal, Athreya, Anusham, 29, 175, Only son, Senior Software Engineer, MNC at Hyderabad, requires good looking, graduate, home maker. Contact Mr. Kumar, 0832-415730. Box No. 19079

● Tamil Iyer, Vadamal, Kousika Gothram, Mirugashirsham, 32, 5'10", fair, B.Tech, well employed, boy seeks employed/unemployed professionally, qualified or graduate girls with good family background, religious and adjustable type. Send horoscope with bio-data. Box No. 19080

● NA Iyer, Kowsiga, Krithigai - 4, Vadamal, 28, 180, BE, 19000, MNC, seeks only NA Vadamal, Graduate bride. Hastham, Mirugaseersham 3/4, Barani, Revathi, Pooradam, Avittam, Thiruvenam, Pooram preferred. Box No. 19081

● பாண்டிச்சேரி அரசு ஸ்டெனோ, ஐயர், கௌசிகம், வடமாள், 44/11,000/பியூசி, பூராடம், திருமணமாகாத வரனுக்கு 35 வயதிற்குள் ஐயர் பெண் தேவை. வரதட்சணை, எதிர்பார்ப்புக்கள் கிடையாது. ஏழ்மை, குறைந்த கல்வி, உட்பிரிவு, எளிமையான திருமணத்திற்கு சம்மதம். ஜாதகம் அனுப்பவும். போன்: 0413-237001. பெட்டி எண். 19082

● தென்கலை, ஐயங்கார், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்ரம், வயது 38, பரணி நட்சத்திரம், சுய தொழில் (Electrician) உள்ள வரனுக்கு குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. வடகலையும் சம்மதம். பெட்டி எண். 19083

● Iyer, Bharatwaja, Vadamal, Ayilyam III, Dec 1971, fair, 5'5", smart, Systems Manager, 12000/-p.m, Mumbai, Own Flat propertied seeks educated preferably employed, smart girl. Box No. 19084

● ஐயங்கார், தென்கலை, ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், அனுஷம், வயது 33, B.E, Computer in USA, சட்டப்படி விவாகரத்து ஆனவர். உட்பிரிவுகளும், விவாகரத்து ஆனவர் என்றாலும் சம்மதம். போன்: 3716821. பெட்டி எண். 19085

● Telugu Iyengar, Thenkalai, Barathwajam, Pooradam, 31/5'9"/BA, employed reputed concern Kanyakumari, 4000/-, Plus perk, own house seeks graduate employed/ unemployed, fair girl. Subsect no bar. Rajapalayam, Ph: 045635-21570. Box No. 19086

● Kerala, Iyer, Vadamal, Kaundinya, Revathi, Dosha Jathagam, fair, 31/178, B.Tech, MBA, Working in Gulf, requires, minimum graduate, homeloving, good looking, God fearing, bride employment not must. Subsects acceptable. Send horoscope, biodata. Box No. 19087

● Kaundinyam, Chitthirai, 31, 5'5", 25,000, B.Sc, Comp, etc. Fair with clean habits, employed in Abhudhabi (bank) seeks goodlooking qualified girl. No demands. Ph:04651-660983. Box No. 19088

● வடகலை, வாதூலம், திருவாதிரை, மார்ச் 1970, B.Sc, Rs.8000/-, தமிழ்நாடு அரசு உத்தியோகம் சென்னையில். அரசு உத்தியோகம் அல்லது பிரசித்தி பெற்ற ஸ்தாபனத்தில் உத்தியோகத்தில் உள்ள அழகான பெண் தேவை. தொடர்பு கொள்ள 044-2244060 பெட்டி எண். 19090

● Iyer, Brahacharanam, Kousika, Thiruvadhirai - 2, 5'7½", April 1975, BE, Software Project Manager, for an MNC in Bangalore, seeks goodlooking girl, preferably employed, own house at Bangalore, Ph: 6531361. Box No. 19091

● Iyer, Koundinya, Graduate, only son, 32 yrs, employed in reputed concern with income around Rs.12,000/-pm, owning house seeks a graduate bride. Box No. 19092

● Saiva Vellala Pillai, Sadhayam, Pure Vegetarian, 28, 165, BE, 40000, Software Engineer, TCS, seeks goodlooking, Pure Vegetarian, Bride, BE/MCA/ M.Tech, M.S employed India/abroad. Subsects no bar. Send horoscope, biodata. Box No. 19093

● Chidambaram Saiva Vellala Pillai, Handsome, 29, 173, M.Sc (Bio-Chemistry), employed 25000, well reputed, Bio-Tech Company, Bangalore seeks bride Vegetarian, fair, tall, Post Graduate, well employed. Subsects no bar. Send horoscope, bio-data. Box No. 19094

● Iyer, Vadamal, Vadoola, Poosam, 1967, fair, 5'10", Senior Manager, Pharmacueticals, 5 lacks per annum. Legal Divorcee seeks educated, domestically trained, home loving girl. Ph: 044-2403226. Box No. 19095

● வடமா (தஞ்சாவூர்), கௌசிகம், சுவாதி, 34,178, M.Com, 7-ல் செவ்வாய், திருப்பூரில் Sintex Tanks Doors Dealers, ரூ. 12000/- மாத வருமானம், மற்றும் மயிலாடுதுறையில் விவசாய நிலம் உள்ள வரனுக்கு பட்டதாரி மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 19096

● Sozhia Vellala (NV), Bharani, 36, 170, M.Com, Good looking boy, Export Manager, Abroad, seeks fair, good looking, educated girl, Send horoscope details. Box No. 19097

● தஞ்சாவூர் சைவப்பிள்ளை, 29, 181, எம்.எஸ், அனுஷம், அமெரிக்காவில் எஞ்சினியராகப் பணி புரியும் மணமகனுக்கு சுத்த சைவ குடும்பத்தைச் சேர்ந்த, உயர் படிப்பு படித்த உயரமான அழகிய மணமகள் தேவை. ஜாதகம், பிற விபரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். போன்: 044-8172666, பெட்டி எண்: 19098

ராசிக்கல் மோதிரம் வாங்க ராசியான கடை P.R. ஜுவல்லரி



P.R. JEWELLERY



GOLD, SILVER, DIAMOND & BIRTH STONES
Old No. 102, New No. 138, USMAN ROAD,
T. NAGAR, CHENNAI - 600 017.
PH: 4344442, 4327764 TUESDAY HOLIDAY
(10.00 AM to 1.30 — 3.30 PM to 8.00 PM)
PROPRIETOR : P. RAVINDHIRAN

எங்கு ஜோதிடம் பார்த்தாலும் **P.R.** ஜுவல்லரிக்கு வந்து ரூ.400/-க்கு ராசிக்கல் வாங்கி பயன் பெறுங்கள். கல் ஒரிஜினல் என முழு உத்திரவாதம் தருகிறோம்.

ஐயப்ப பக்தர்களுக்கு துளசி மாலை, சந்தன மாலை, ஸ்படிக மாலை குறைந்த விலையில் கிடைக்கும்.

ராசி	ராசிக்கல்	வெள்ளி மோதிரம் விலை	
மேஷம், விருச்சிகம்	பவழம் -	2 CARAT	400/-
ரிஷபம், துலாம்	வைரம் -	5 CENT	2250/-
மிதுனம், கன்னி	மரகத பச்சை -	20 CENT	400/-
கடகம்	முத்து -	2 CARAT	400/-
சிம்மம்	மாணிக்கம் -	20 CENT	400/-
தனுசு, மீனம்	புஷ்பராகம் -	1 CARAT	400/-
	கனகபுஷ்பராகம் -	½ CARAT	1000/-
மகரம், கும்பம்	நீலம் -	20 CENT	400/-

தங்கத்தில் ஒவ்வொரு ராசிக்கும் மோதிரம் ரூ. 1800/- முதல் 5000/-ம் வரை உடனே கிடைக்கும்.

அனைவரும் அணியக்கூடியது கார்னெட் வெள்ளி மோதிரம் விலை ரூ. 400/- இதை அணிவதால் படிப்பு, ஞாபக சக்தி, வேலை வாய்ப்பு, வியாபாரம்,
செல்வ வளம் பெருகும்.

தபால் மூலம் மோதிரம் 1க்கு ரூ 450/-
M.O. (or) D.D. அனுப்பவும்.

தபால் எழுதினால் முழு விவர பாம்லட் இலவசமாக அனுப்புகிறோம்.

மேஷ ராசி, விருச்சிக ராசி - பவழம் * ரிஷப ராசி, துலாம் ராசி - வைரம் * மிதுன ராசி, கன்னி ராசி - மரகத பச்சை

றிப்பு : தினசரி காலை ராஜ் டீவியில் 6.55 மணிக்கு சிறப்புப் பேட்டியை பார்க்கவும்

கடுமையான மாதவிடாயின்



பிடியில் உங்கள் வாழ்க்கை இருக்கிறதா? கவலையை விடுங்கள்!





சமாளிக்க முடியாத கடுமையான மாதவிடாய் பிரச்னைக்கு

30 நிமிட எளிய சிகிச்சை மூலம் தீர்வு காணமுடியும்.

மிக அதிகமான மாதவிடாய் ரத்தப்போக்கு மெனோராஜா எனப்படும். உலகெங்கிலும் உள்ள பெண்களில் 5ல் ஒருவருக்கும் அதிகமானோர் இந்த பிரச்னையால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். இருந்தும் மெனோராஜா பிரச்னை இருக்கும் பெண்களில் பாதிபேர் அதற்கான சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்வதில்லை. ஏனென்றால் மாதவிடாய் இரத்தப் போக்கை சராசரியாக 86% வரை குறைக்கும் என்று நிரூபிக்கப்பட்ட எளிய சிகிச்சை முறை ஒன்று இருப்பது அவர்களுக்கு தெரியாது. கைனேகேர் **தெர்மாசாய்ஸ் யூட்டரின் பலூன் தெரப்பியால்** (Thermachoice Uterine Balloon Therapy) கருப்பையிலுள்ள சவ்வுத்திரைக்கு சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது. இந்த சிகிச்சை பாதுகாப்பானது. மேலும் ஆற்றல் மிக்கது என்பதால், பெரும்பான்மையான பெண்களின் அமோக வரவேற்பை பெற்றுள்ளதாக ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. 96% பெண்கள் இந்த சிகிச்சை எடுத்ததிலிருந்து குறைந்தபட்சம் மூன்று ஆண்டுகள் வரை எந்த பிரச்னையும் இல்லாமல் திருப்தியாக இருக்கிறார்கள். இந்த 30 நிமிட ஒரே முறை சிகிச்சைக்கு மருத்துவமனையில் தங்க வேண்டியதல்லை. பெரும்பான்மையானவர்கள் அடுத்த நாளே அலுவலக வேலையிலோ அல்லது வீட்டு வேலையிலோ ஈடுபடுகின்றனர். மற்ற மருத்துவ முறைகளில் உள்ளது போல தெர்மாசாய்ஸ் உபயோகத்திலும் சில அசௌகரியங்கள் உள்ளன. உங்களுக்கு இந்த சிகிச்சை முறை ஏற்றதா என்று உங்கள் டாக்டரிடம் கேட்டு தெரிந்து கொள்ளவும்.

தெர்மாசாய்ஸ் சிகிச்சை

கடுமையான மாதவிடாயை கட்டுக்குள் வைத்திருக்கும்!



மேலும் அதிக தகவல் அறிய எழுதுக:

Women's Health

Johnson & Johnson

499, அண்ணா சாலை, சென்னை - 600 018.
தொ: 434 5635/23/25/3530.
ஃபேக்ஸ்: 044-4346718.
செய்க: thermachoice@jnjin.jnj.com

"புதுமையான ஆரோக்கியப் பராமரிப்பு தீர்வுகளால் பெண்களின் வாழ்க்கைத்தரத்தை மேம்படுத்துகிறது"

கடுமையான மாதவிடாயின் பிடியிலிருந்து நீங்கள் விடுபட கீழ்க்கண்ட மருத்துவமனைகளில் தெர்மாசாய்ஸ் (Thermachoice) சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது.

1) டாக்டர் கோபிநாத், உதவி பேராசிரியர், சூரியா மருத்துவமனை, 1/1, அருணாசலம் சாலை, சாலிக்கிராமம், சென்னை-600 093. ✆ : (044) 3761750/51/53. **Cell** : 98410 28782.

2) டாக்டர் தங்கம் வர்மா **Institute of Reproductive Medicine, 4A,** டாக்டர் ஜெ. ஜெயலலிதா நகர், முகப்பேர், சென்னை-50.
✆ : (044) 6565513, 6565514.

3) டாக்டர் ராஜமஹேஸ்வரி, இன்கான்டினன்ஸ் கிளினிக், சி.பி. ராமசாமி சாலை, ஆழ்வார் பேட்டை, சென்னை-18.
✆ : (044) 4994739, 4992679.

4) டாக்டர் ஜெகநாத், பில்ரோத் மருத்துவமனை, 43, லக்ஷ்மி டாக்கீஸ் செனாய் நகர், சென்னை- 600 030.
✆ : (044) 6444070, 6440020.

5) டாக்டர் சுஜாதா, ஹண்டே மருத்துவமனை, லக்ஷ்மி டாக்கீஸ் சாலை, செனாய் நகர், சென்னை-30 ✆: (044) 6442517, 6449422.

6) டாக்டர் சாந்தா ஸ்ரீனிவாசன், ஸ்ரீஹரி மருத்துவ மனை, 106, புளியாந்தோப்பு நெடுஞ்சாலை, பெரம்பூர் பெரிக்ஸ், சென்னை-600 012.
✆ : (044) 6673115, 6673161.

7) டாக்டர் கமலா செல்வராஜ், ஜி.ஜி. மருத்துவமனை 6E, நுங்கம்பாக்கம் நெடுஞ்சாலை, சென்னை-34.
✆ : (044) 8277563, 8277694.

8) பேராசிரியர் ஜெயா விஜயராகவன், ஸ்ரீ ராமச் சந்திரா மருத்துவ கல்லூரி, **Deemed University Campus**, போரூர், சென்னை-600 116.
✆ : (044) 4768403, **Ext**. 326.

9) டாக்டர் ஜெயலட்சுமி, விஷ்ணு **Infertility Clinic**, 10, மகாராஜா சூரியா சாலை, ஆழ்வார் பேட்டை, சென்னை-600 018. ✆ : (044) 4352178, 4341391. **Cell**: 98410 43413.

10) டாக்டர் ஜெயம் கண்ணன், 4, 6வது குறுக்கு யுனைட் இந்தியா காலனி, கோடம்பாக்கம், சென்னை-600 024.
✆ : (044) 4844718, 4728875.

11) டாக்டர் மிருதுபாஷினி கோவிந்தராஜன், ராமகிருஷ்ணா மருத்துவமனை, 395, சரோஜினி நாயுடு தெரு, மாவரம்- பாளையம், கோவை-44.
✆ : (0422) 213411, 200033.

12) டாக்டர் கிருஷ்டி கணபதி, லீலா மருத்துவமனை, 42, பவர்ஹவுஸ் சாலை, டாடா பெட், காந்திபுரம், கோவை-641012.
✆ : (0422) 498381, 498382, 498383.

13) டாக்டர் சுமா நடராஜன், ஜி. குப்புசாமி நாயுடு மருத்துவமனை, கோயம்புத்தூர்.
✆ : (0422) 211000, 213501-507.

14) டாக்டர் ஜெயம் கண்ணன், கர்பரக்ஷாம்பிகை, **Infertility Clinic, 8B,** ராமராயர் தெரு, தென்னூர், திருச்சி-620 017. ✆ : (0431) 767070, 760387.

15) டாக்டர் செல்லம்மாள் அர்த்தநாரி, கோகுலம் மருத்துவமனை, பைப் ரோட்ஸ், சேலம்.
✆ : (0427) 44817176.

16) டாக்டர் ரேஷ்மிராவ், சேலம் பாலி கிளினிக், 128, புது எண். 66, ஓமலூர் ரோடு, சேலம்-636 007. ✆ : (0427) 312020, 314140.

17) டாக்டர் மகாலட்சுமி, சாய்ராம் ஐ.வி.எப். **Infertility** சென்டர், சுந்தரம் நர்சிங் ஹோம், சேலம்.
✆ : (0427) 313200

18) டாக்டர் ஆக்னெஸ், ஜோசப் மருத்துவமனை, 25, சந்திரம் வீதி, பாளையங்கோட்டை-627 002.
✆ : (0462) 2580979 / 80.

19) டாக்டர் ஜி.ஜி. செல்வன், அன்னை வேளாங்கண்ணி நர்சிங் ஹோம், முருகன் குறிச்சி, பாளையங் கோட்டை-627 002, திருநெல்வேலி.
✆ : (0462) 2502043/44.

20) டாக்டர் சீதாலட்சுமி, கார்த்திக் நர்சிங் ஹோம், 37, எஸ்.டி.சி. காலேஜ் ரோடு, பெருமாள்புரம், திருநெல்வேலி-627 007. ✆: (0462) 2531777, 2530410, **Cell** : 98430 58457.

21) டாக்டர் மதுபாலா, லட்சுமி மருத்துவமனை, மதுரை சாலை, திருநெல்வேலி-627 001.
✆ : (0462) 2333830.

22) டாக்டர் அஜீதா சேகர், வசந்தம் ஹெல்த் சென்டர் பி.லிட்., டெனிசன் சாலை, நாகர்கோவில்-629 001, கன்னியாகுமரி மாவட்டம்.
✆ : (04652) 22526. **Cell** : 98421 12009.

23) டாக்டர் ஜெய சேகரன் மருத்துவமனை, கே.பி. ரோடு, நாகர்கோவில்-629 003, கன்னியாகுமரி மாவட்டம்.
✆ : (04652) 230019-21, 233905/06.

24) டாக்டர் இருதயராஜ், இருதயம் மருத்துவமனை பி. லிட்., மாட்டுச்சந்தை பின்புறம், நாகர்கோவில்-2, கன்னியாகுமரி மாவட்டம்.
✆ : (04652) 241561, 240368, 244720.

25) டாக்டர் நாகேஷ்வரி, அவ்வை ஜானகி மருத்துவமனை, 43, சண்முகபிள்ளை, 2வது தெரு, அலகாடி, மதுரை-625 016.
✆ : (0452) 602033, 602283, 638344, 603948.

For more information on Thermachoice Uterine Ballon Therapy, please contact any of the above consultants.

சிரமமான மாதவிலக்கின் பாதிப்பிற்கான சிகிச்சையில் தெர்மாசாய்ஸ் யுடெரின் பலூன் தெரபி பலன் பற்றி மேலும் அதிக தகவல் அறிய, தயவு செய்து மேற்குறிப்பிட்ட ஏதாவது ஒரு மருத்துவ நிபுணரை தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டணத்தை "மங்கையர் மலர்" என்ற பெயரில் டிமாண்ட் டிராஃப்டாகவோ, உள்ளூர் செக்காகவோ அல்லது நேரில் வந்து பணமாகவோ செலுத்தலாம். போஸ்டல் ஆர்டர், மணியார்டர், வெளியூர் செக் முதலியவை ஏற்றுக் கொள்ள இயலாமைக்கு வருந்துகிறோம்.

● **Iyer, Vadama, Naithrubakashyaba, Poosam, 28, 169, 7000, employed, Tamilnad Mercantile Bank, Chennai, invites alliance from graduate preferably employed good-looking girl from decent family, send horoscope. Ph: 4897893. Box No. 19099**

● ஐயர், வடமாள், ஆத்ரேயம், மகம், 40/10,000, **PUC**, மனைவியை இழந்தவர், இரண்டு பெண் குழந்தைகளுண்டு. இதே இன குழந்தையில்லாத, கணவனை இழந்தவரும் சம்மதம். உட்பிரிவுகள் சம்மதம். போன்: 0422-679535. பெட்டி எண். 19100

● தஞ்சாவூர் ஐயர், அஷ்டசகஸ்ரம், சௌனக ஆயில்யம், 34, 5.7", ஹோட்டியானாவில் தனியார் நிறுவனம், தலைமை இஞ்சினியர், ரூ. 25,000/-, சிவந்த நிறமுள்ள பையனுக்கு, 28 வயதுக்குள் படித்த வேலைக்குப் போகும்/ போகாத மணமகள் தேவை. எதிர்பார்ப்புகள் ஏதுமில்லை. பெட்டி எண். 19101

● **Vadamal, Naitravakasyava, Kettai, 37, 5000, (B.Com), Limited Company, seeks suitable employed/ unemployed girl. Sub-sect no bar. Contact Box No. 19102.**

● **Slim, fair, handsome Iyer, Vadamal, Haritha, Uthiram - Two, 28/183/25000, B.Com, AICWA, CFA, MBA (ICFAI), Assistant Finance Manager, Pharmaceutical Company, Bombay, seeks slim, fair, goodlooking, homely, graduate girl. 044-3761933. Box No. 19103**

● தமிழக அரசில் வேலை பார்க்கும் இந்து, முதலியார், வயது 52, தனிமையில் வாழுபவருக்கு ஏற்ற வாழ்க்கை துணைவி தேவை. சாதி, மதம் பேதமில்லை. விதவை, ஊனமுற்றோர் மற்றும் குழந்தை உள்ள விதவையானவர்களும் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண். 19104

● ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், பூரட்டாதி, அக்டோபர் 1977, 186 செ.மீ, **Pharmacist, Own Medical Shop, Rs. 25000 p.m, + own house,** சிவந்த நிறமுள்ள பையனுக்கு படித்த குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. போன்: 04116-664289 பெட்டி எண். 19105

● **Iyer, Vadamal, Koundinyam, Pooradam, 1971, Height 5.8, Rs. 9500/-, M.A, Public Administration, P.A to Joint Managing Director, leading Magazine, Chennai, seeks preferably employed girl, Chennai, from respectable family. (044-2448368). Box No. 19106**

● **Mudaliar, Uthiradam, Graduate, 34/178/ very fair, clean habits, house, car, business, 20000/-, affluent family, legal divorcee without encumberance seeks tall, fair, beautiful preferably employed girl. Caste no bar. Send bio-data, horoscope to Box No. 19107**

● ஐயர், வடமாள், தஞ்சாவூர், ஹரிதம், அவிட்டம் 4ம் பாதம், 31/5'7", **B.Com, PGDSA, (ICWAI - Inter),** மாநிறம், **Rs. 7500/-, Public Ltd,** சொந்த **flat** உள்ள பையனுக்கு வரன் தேவை. தந்தை பென்ஷனர். பெட்டி எண். 19108

● **Vadama, Kousika, Thiruvonam, Fair, 28/180, B.Sc, GNIIT, Software Engineer, 30,000 p.m, seeks homely, slim, smart, graduate girl. Vadama preferred. Apply with Thirukkanitha Panchangam based horoscope. Box No. 19109**

● **Sozhiya Vellala Pillai, B.E, Asaivam, 29/180/20000, Plus Kritigai, Senior Engineer in World No. 1 Company in New Delhi, Own house, preference tall, graduate girl. Same caste, reply with horoscope. Ph: 011-5033914. Box No. 19110**

● **Palghat Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Visakam (I), 30, 169, B.Sc, MBA, CDAC, MNC, Chennai handsome Boy, seeks, Chennai based, Graduate, Pious, employed goodlooking, below 27, Palghat Iyer girl. Box No. 19111**

● **Vadama Iyer, Brahmin seeks Vadama only. Age 29, who is working in Dhanalakshmi Bank Ltd, as a sub-staff, in Hyderabad. Only working girl prefered. Ph: 6827648. Box No. 19112**

● ஐயர், பிரகசரணம், ஹரிதம், புனர்பூசம், டிசம்பர் 74, 5'10", **D.E.C.E,** சென்னையில் தனியார் நிறுவனத்தில், 7250, வேலையிலுள்ள வரனுக்கு படித்த பெண் தேவை. தொடர்புக்கு போன்: 2237505. பெட்டி எண். 19113

● **Iyer, Vadamal, Koushikam, Poorattathi - 4, 33/180, B.Sc, M.A, (MCA), Govt seeks well employed/ unemployed girl. Send family details with horoscope. M. Manian, 044-6287845 before 8.30 A.M or after 8.00 P.M. Box No. 19114**

● **Madhwa, Desistha, 37/178, Koundinya, Sadhayam, handsome, Professional Photographer, Only son, 30000 p.m from good status invites proposal from graduate, beautiful employed/unemployed Bride from Madhwa/Smartha, Desistha, Kannada Iyer/Iyengar. Reply with horoscope, family details and reply Box No. 19115**

● **Iyer, Vadamal, Koundinyam, Poorattadhi, 37, 5'7", Rs.10000, B.Com, PGDMM, Stores Officer Crompton Greaves, Bangalore, No mother, Old aged father, Only son, seeks domestically trained, goodlooking, preferably graduate girl. Contact 0431-630691. Box No. 19116**

● **Vadagalai, Koundinyam, Ayilyam, 32/165, B.A, seeks City employed girl, send horoscope and details. Box No. 19117**

● வெள்ளாளர், 27, 6.2', உத்திராடம், **DME, T.V.S, 11000,** சொந்த வீடு, அசைவம், சிவந்த நிறமுள்ள பையனுக்கு தகுந்த இதே இன பட்டதாரி மணமகள் தேவை. போன்: 0452 - 380953. பெட்டி எண். 19118.

● **Smartha, Desastha, Marathi, MS, MNC, 27, seeks professionally, qualified, Post graduate, tall, good looking bride, aged 23-24, with Mars/Kethu in 7th or 8th place. Sub-sect acceptable. Apply with horoscope, details. Box No. 19119**

● **Iyer, Vadamal, Bharadhwajam, Sadayam, B.Sc, MBA, 30/168, working in reputed company as Sr. Programmer, seeks suitable girl. Ph: 4712278. Box No. 19120**

வாசகர்கள் எழுதும் கடிதங்கள், அவர்கள் குறிப்பிடும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரர்களுக்கு அனுப்பப்படும். கடிதங்களுக்குப் பதில் எழுதுவது/ எழுதாமல் இருப்பது அந்தந்த விளம்பரதாரரின் விருப்பமே. நாங்கள் எந்தவித உதவியும் செய்ய இயலாது.

● Thengalai, Koundinya, Ayilyam, 28/175, B.A, PGDCA, (MBA), Fair complexion, Marketing Executive, Pvt Ltd, Chennai, seeks fair, goodlooking, graduate, employed girl. Vadagalai acceptable. Contact with horoscope. Ph: 6322083, 6320098. Box No. 19121

● ஐயங்கார், சடமர்ஷண கோத்திரம், 1) மூலம், வயது 42, 12,000/- மத்திய அரசு பணி, 2) பூராடம், வயது 35, 3500, தனியார் நிறுவனம், சகோதரர்களுக்கு தகுந்த மணப்பெண்கள் தேவை. பெட்டி எண். 19122

● Iyer, Vadamal, Kausikam, Hastham, 33/175 cm, B.Com Boy, Central Govt, Public Sector, Rs. 9000/-p.m, Own house, seeks girl preferably employed, Graduate. Box No. 19123

● Vadakalai, Srivatsam, Uthram, DCE, AMIE, 34/168, Junior Engineer, Southern Railways, Cuddalore, earning Rs. 10,000/- p.m, well - to - do. Clean habits, seeks suitable. Iyengar bride, Panchapakesan, 4880531. Box No. 19124

● Tamil Iyer, Brahacharanam, Koundinyam, Revathy, B.A, PGDCA, 28/5'7", fair, MNC, Bangalore, 15,000/-, seeks employed girl, preferably Bangalore, Ph: 6597068, Send horoscope to Box No. 19125

● திருநெல்வேலி சைவப்பிள்ளை, சுத்த சைவம், 42, 9000, மத்திய அரசு, பொதுத்துறை நிறுவன அதிகாரி, தாரமிழந்தவருக்கு, தக்க பெண் தேவை. வில்லங்கம் இல்லாத விதவைகள், சட்டப்படி விவாகரத்தானவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். ஜாதி தடையில்லை. சுத்த சைவமாக இருக்க வேண்டும். பெட்டி எண். 19126

● Vadagalai, Srivathsa, Uthiram, MCA, 28/155, Software Engineer, MNC, Teetotaller, Slightly handicapped but help not needed seeks educated, Brahmin girl. Contact 044-6800924/68001407. Box No. 19127

● Iyer, Vadamal, Uttiratadhi, Sankrithi, 40 years, looks much younger, 5'4" (163 cms), Senior Officer in a private sector bank, Innocent, legal divorcee without any encumberance. Subsect no bar. Reply with horoscope to Box No. 19128

● Hindu, Saivam, 41, 155, DME, 5 digit, Chennai, Clean habits, widower, male child 11 years, Studing in hostel seeks Vegetarian, Caring, educated, family girl. Send details with horoscope. Simple marriage. No expectaions. Box No. 19129

● ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜ், 35, சதயம், 5.7', அரசு வங்கியில் பணி புரிபவர். திருமணமாகி ஒரு வருடத்திலேயே சட்டப்படி விவாகரத்தானவருக்கு தகுந்த பெண் தேவை. பெட்டி எண். 19130

● Iyer, Vadamal, Sreevathsam, Thiruvathirai - 1, 26, 180, B.E, M.S, employed Software Engineer, California (USA), fair, seeks alliance, goodlooking, Graduate, employed girl, domestically trained respectable family 22 to 25 years, Reply with horoscope, Recent Photo, Bio-data of family to S.S. Rajan, 5, Hasthinapuram Main Road, Purushotham Nagar, Chromepet, Chennai - 44, Ph: 044-2234876

● கௌசிக கோத்திரம், பூனர்பூச நட்சத்திரம், மிதுன ராசி, தஞ்சாவூர் சோழியாள், வயது 32, சுய தொழில், மாத வருமானம், 4000/-, பெரம்பலூரில் சொந்த வீடு உள்ளது. தாய் + தந்தை உள்ள வரனுக்கு வேலையில் இல்லாத, நல்ல குணம் உள்ள பெண் தேவை. வரதட்சணை வேண்டாம். சுமாரான படிப்பு போதும். அனுப்ப வேண்டிய முகவரி A. சுப்பிரமணியன், அக்ரஹாரம், துகிலி 609804

● பாரத்வாஜ கோத்ரம், மிருக சீர்ஷ நட்சத்திரம், ரிஷப ராசி, வயது 45, சுய தொழில், மாத வருமானம் 5000/- + வரனுக்கு (வரன் B.A) (Medical line), 35 to 39க்குள் வேலையில் உள்ள/இல்லாத பெண் தேவை வரதட்சிணை வேண்டாம். ஊனமுற்றோர், விவாகரத்து ஆனவர் தயவு செய்து விண்ணப்பிக்க வேண்டாம். வடகலை + தென்கலை + ஐயர் சம்மதம். விலாசம்: A. சுப்பிரமணியன், அக்ரஹாரம், துகிலி 609804

● Employed Girl, upto 40 years for Iyer, Vadama, Kousika, Bachelor Boy, 46/5'/B.Com, Self employed in Internet Cafe, Commission Work (S. Kumar's) Own house. Contact P.G. Iyer, Pocket-B, 14C, Sidhartha Extension, New Delhi 110014. Ph: (011)-6341884.

● Iyer, Brahacharanam, Sankruthi, Karthigai - 1, 28, 165, 23000 p.m, MNC-HYD, Handsome, brown, seeks beautiful girl, graduate, Orthodox outlook, below 23. Contact M.S. Vaidyanathan, No. 58, HIG-Phase-II, Ushodaya Enclave, Madinaguda, Hyderabad 500050, Ph: 040-23045187.

● Vadakalai, Iyengar, Srivatsam, Kettai, 32, 5'10", B.Com (MCA), 8000/-, Central Govt. Seeks suitable girl. Kalai no bar. J. Ravi, 173 F, Moover Mansion, Moover Street, East Tambaram, Chennai - 59.

● ஐயர், அஷ்டசகஸ்ரம், பௌருகுத்ஸ, பூரட்டாதி - 2, 29/169/8000/ fair, M.Sc (Phy), PGDCA, தனியார் நிறுவனத்தில் வேலையிலுள்ள வரனுக்கு பட்டதாரி மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். N. Sundaram, Plot No. 42, Door No. 4, Thilagar Street, Nilamangai Nagar, Adambakkam, Chennai 600088. Tel: 044-2552605.

● Physically Handicapped, (Normal in day to day work), Iyer, Bhartwajam, Uthiradam, Astasahasram. (Subsect no bar), 42 yrs, Rs. 11,000, Central Govt, seeks same caste girl, below 38 yrs. Contact: Ananthalakshmi, Plot No. 5, Guruswamy Nagar, Gowriwakkam, Chennai, 601302, Ph: 2780009

● Vadamal, Cousin Brothers, Only sons, Mithunam, Punarpoosams, 1) Vathoola, 34, U.G, Self employed, 10000 p.m, Owns house. 2) Kowsigam, 31, B.Com, TISCO, Jamshedpur, 9000 p.m, Owns flat. seeks graduate girls, employed/unemployed. Ramanathan, 1646, 16th Main, Anna Nagar, Chennai - 40. Ph: 044-6163890

திருமண மலர் - விளம்பரக் கட்டண அறிவிப்பு

திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டணம் முதல் 30 வார்த்தைகளுக்கு ரூ. 400/- அதிகப்படியான வார்த்தை ஒவ்வொன்றுக்கும் ரூ. 15/-

இந்த இதழில் பிரசுரமாகும் பெட்டி எண் விளம்பரதாருக்கு பதில்கள் அனுப்ப கடைசி தேதி 10/1/2003. பதில்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி: பெட்டி எண்: .... C/o. மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, சக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 097.

● Sourashtra, Poosam, 30, 176 cm, Wheatish, Law officer, Nationalised Bank, at Goa, transferable to Chennai, seeks, Sourashtra, Graduate, fair girl. send horoscope family, details Krishnamurthy, C 258, Kandasami Salai, Periyar Nagar, Chennai 600082, Ph: 5502431.

● Mathva, Kannada, Bharathwaja, Pooradam, Sevvai, 37/5.6", B.A, B.Ed, 3,000, Private clerk seeks suitable alliance. Reply with horoscope. R. Savithri, 2, LIC Colony, I Street, Meenambalpuram, Madurai 625002.

● ஐயர், பிரஹசரணம், ஸ்ரீவத்ஸம், ஸ்வாதி, 39, 172, பிகாம், கம்ப்யூட்டர், MNC, 9000/-, பட்டதாரி, பணியில் உள்ள / இல்லாத மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு மற்றும் பிராமணர்கள் சம்மதம். நடராஜன், 76/3, துவாரகா பிளாட்ஸ், டி.வி.எஸ். காலனி, அண்ணாநகர், மேற்கு விரிவு, சென்னை - 101. போன்: 6544080

● Vadamal, Athreya, Swathi, B.Sc, ACA, ACS (Final), 29, 170, 10000, Own practice. Religious, Pleasant, No demands, 4880531, Panchapakesan, 2531524, Subramanian, Plot 323, V Main Road, AGIS colony. Velachery. Chennai 600092.

● Iyer, Vadamal, Kausikam, Swathy, 33/170/DME, Asst Manager, Hero-Honda Motors, Gurgaon, Only son, Sudda Jathakam, seeks alliance from respectable family. Contact with horoscopes R. Krishnan, 1702-A, Sector 10-A, Housing Board Colony, Gurgaon - 122001, Ph: 6373669

● Iyer, Vadamal, Keralite, Srivatsam, Anusham, 31 yrs, 6 ft, Running Medical Shop, seeks SSLC, +2, B.Pharm, domestically trained girl. Contact R.C. Natarajan, Chidambaram Medicals, Narsipatnam 531116, Vizag Dist, Chennai. Contact Ph. No. 6450847

● Wanted Girl for Vadagalai, Nithrapakashypa, Punarvasu, Mithuna, 42, Widower, having a girl, govt employed. Sub-sect no bar. employed prefered divorcees also accepted. N. Narasimhan, Plot No. 1697, H.Block, V Street, Anna Nagar, Chennai 600040, Tel: 6162546.

● Wanted employed girl for Iyer, Vadamal, Bharadwaja, Uttratathy, 28, (ICWA Final), Finance, MNC. Contact with Horoscope S. Jayanthi, 9/5, Vembuli Subedar Street, F2, Sakthi Saravana Flat, Alandur, Chennai 600016, Ph: 2311665

● தமிழ் ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், திருவாதிரை, 34, +2, ITI, தனியார் நிரந்தர பணி, Rs.8000/- p.m, உள்ள வரனுக்கு நன்கு படித்த வேலைக்கு செல்லும் / செல்லாத நல்ல குடும்பத்து 26 -31 வயதுக்குட்பட்ட மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். K.S. வைத்தியநாதன், 13/24, 4வது மெயின் ரோடு, நங்கநல்லூர், சென்னை 600061.

● Kerala, vadamal, Iyer Boy, Bhardwajam, Avittam, 35/B.Com, employed in Chennai, seeks alliance preferably employed girl. S. Hariharan, 5-9 I Phase, 'Jains - Aashiana', 13, Vembuliamman Koil St, Virugambakkam, Chennai - 92. Ph: 044-4812152.

● Vadamal, Athreyam, Visakam, 34/170/ 15000, Very fair, DME, B.Com, Private Service Engineer, Hirer of own two earth moovers. seeks girl. Sundaram, 37/1, SCP Flat, Chakrapani Street Extn, West Mambalam, Ph: 3725047.

● Iyer, Vadamal, Kountanya, Vishakam, 32 170, 15000, B.Sc, Computer Software, Officer, Technical Sales, ICI India Ltd, Bangalore, seeks Graduate, employed girl from decent family. Natraj, No. 21, Raja Street, Deveraj Nagar, Saligramam, Chennai 600093, Ph: 3762426.

● Iyer, Brahacharanam, Shadamarshanam, Rohini, 36, 168, 12000, B.Com, Central Govt, Chennai, seeks Graduate girl. Sub-sect acceptable. R. Vijayalakshmi, F/9, Vishal Flats, No.3, Vivekanandapuram I Street, West Mambalam, Chennai - 33. Ph: 044-3710547.

● Brahmin, Vadama, Kesiyal, Kousikam, Aayilyam - 3, TCS employed, Bangalore, BE, 29, 6'0", seeks graduate girl. Sub-sect acceptable. Contact: S. Nagarajan, 15B, V Street, Lakshmi Nagar, Nanganallur, Chennai 600061. Ph: 2242818

● Iyer, Kousika, Uthram, 34, 5'10", Private employed, Branch Manager, Kolkatta, seeks good looking girl from decent family, employed /non employed, sub-sect no bar. Simple early marriage. N.S. Mani, 211, Kusumika Buildings, 1/1, Gouranga Mandir Road, Kolkatta 700086. Ph: 033-4251301.

● Wanted Brahmin, Tamil/Telugu girl, below 30, any sect, SSLC/+2, Non-Kousika for Aswini, 34, 5'6", employed private, own house, no expectation, simple marriage. T. Hariharan, MIG - 275, P.M.Palem, Visakhapatnam 530041.

● Iyer, Vadama, Viswamithra, Revathi, 30 yrs, B.E MS, working in USA. Bride from Bay area USA. 24-28 yrs, 156-165 cm, same sect. Srinivasan, 13, Thanthai Periyar St, Cholavaram Nagar, Chennai 600044, Ph: 2364511. e.mail: slalitha@eth.net

● கௌசிகம், மகம், ப்ரஹசரணம், 40, 157, 13000, டெக்னிஷியன், கல்பாக்கம் அணுமின் நிலையம், வேலையிலுள்ள/ இல்லாத, டிகிரி படித்த, அழகான

திருமண மலர் பகுதியில் இடம் பெறும் விளம்பரங்கள் அனைத்தும் விளம்பரம் செய்பவர்களின் கையொப்பத்துடன் ஏற்றுக் கொள்ளப் படுகின்றன. மணமகள் அல்லது மணமகன் பற்றிய விவரங்கள் விளம்பரதாரர் தரும் குறிப்புகளின் அடிப்படையில் பிரசுரிக்கப்படுகின்றன. இந்த விவரங்களைக் கொண்டு தொடர்பு கொள்ளும் பெற்றோர்கள் அவை சரியான விவரங்களா என்று தனிப்பட்ட முறையில் விசாரித்து உறுதி செய்து கொள்வது நல்லது.

- பதிப்பாளர், மங்கையர்மலர், சென்னை 600 097

குடும்பபாங்கான பெண் தேவை. சுந்தரராஜன், 6/30 காவேரி நகர், ஸ்ரீரங்கம், 620006. 0431-436296

● Iyer, Atreya, Sadayam, 31, 5'5", BA, DEE/Ltd Co, 4500, Boy seeks employed, graduate, fair girl. G.P. Lakshmaran, 146 B, East Kamla Nagar, Piplani Post, Madhya Pradesh, Bhopal 462021, Ph: 0755 - 751472.

● Thenkalai, Koundinyam, Uthiram, Kanya, 49, 5-7', 16000, Central Govt, healthy widower, having only daughter married, settled, seeks bride Srinivasan, 174, 6th Main Second Block, R.T. Nagar, Bangalore 560032, Ph: 080-3547084.

● Vadama Iyer, Athreya, Moolam - 4, 3.4.75, 5'5", B.Com, MBA, Bharat Petroleum, 15000, Kidney Donor to father. Contact Jagannadhan, Plot 18-207, Badam Enclave, Huda Complex Hyderabad - 35, 040-4052084

● Roman Catholic Nadar, 27, 5'9", Software Engineer, I[2], Bangalore. Fair, handsome seeks fair, goodlooking employed/unemployed girl, Doctor, Software Engineer, Roman Catholic Nadar with Photo (returnable), 18, Old State Bank Colony, Erode. Ph: 217659/9842749911

● Tamil Viswakarma, 30, Punarpoosam, B.Tech, Computer Engineer, New-york, needs fair girl, B.E (Comp) or MCA, from well to do family. K. Subbiah, 12, Selvi Nagar, Sindu Poondurai, Tirunelveli 627001. Ph: 336306

● Iyer, Vadma, Bharathwajam, Mirugasheersham, DME, (B.E), 29/176/9000/-, Ltd Company, seeks graduate, good looking, employed/employable girl. Sub-sect acceptable. Send horoscope, Ramamoorthy, G-2, Apoorva Flats, No. 17, Sankarlal Jain Street, Nehru Nagar, Chrompet 600044. Ph: 044-2236991.

● Iyer, Vadamal, Uthiradam, 29, 5'6', B.Com, only son, own house, doing Finance Business seeks homely educated girl, simple marriage. S. Natarajan, 53, Thiruvalluvarpuram, 1st Street, Choolaimedu, Chennai - 94, Ph: 3743857

● இலங்கை தமிழ், இந்து வெள்ளாளர், மணமகன் சுவிஸ்சில், பணிபுரிந்து வருகிறார். வயது 37, 167 செ.மீ, மகம் 1ம் பாதம், பொது நிறம் உதையத்து சனி தோஷமுள்ள வரனுக்கு, படித்த நற்பண்புள்ள குடும்பபாங்கான, அழகான, மெல்லிய, சிவப்பான, உதையத்து சனி தோஷமுள்ள, வயது 29ல் இருந்து 33 வரை, பிறப்பு தேதி 26, 17 விரும்பத்தக்கது or 08 எண், இந்து வெள்ளாளர், மணமகள் தேவை. சாதாரண குடும்பம் என்றாலும் விருப்பம். வரதட்சணை வேண்டாம். திருமணத்தின் பின்பு இந்தியா சென்று வரக்கூடிய வசதியுண்டு. அண்மையில் எடுத்த போட்டோக்கள் 3வது தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். S. Narinder, Bahnhofstrasse 100, 8957, Spreitenbach, Switzerland or C/o. G.K. Sabapathy, 1-7, 206/1 ECILX Road, Kamala Nagar, Hyderabad 500062. Ph:040-7135044

● Vadamal, Kousigam, Revathi, 29, 175, Rs.20000, B.Com, (MBA), MNC, Chennai, seeks graduate girl from decent family, send horoscope. A.K. Hariharan, 10, Athreyapuram Main Road, Choolaimedu, Chennai 600094. Ph: 044-4814982.

● Gavara Naidu, Unmarried, 30, 167, M.A, DCE, Kettai, Civil Contractor, middle class, well learned, experienced building materials wholesale, retail business, seeks God fearing, affluent family girl. India/ working abroad citizen girl. Widow/Divorcee/with/ without issue considered. Age, Caste no bar. Send Photo, details Reply sure. Early marriage, Govindarajulu Naidu, 3/2. Jeevarathinam Street, Jagannatha Nagar, Chennai 600106

● வடமாள், கௌசிகம், ரோகிணி, 1970, B.E, 10000/- நல்ல குணமுள்ள எந்த கெட்ட பழக்கமும் இல்லாத பையனுக்கு, நல்ல குணமுள்ள professionally qualified பெண் தேவை. Contact: A.R. Ganesan, 160, Indira Nagar, Neyveli 607801. Ph: 04142 - 251915

● Vadakalai, Iyengar, Utiram, Bharathvajam, 27, 177, DME, 10000/-, Private Sector seeks Graduate girl. T. Rajagopalan, Plot No:2, Om Nagar, Kamban Nagar, East Pondy Road, Villupuram 605602. Ph: 04146-241536

● ஐயர், அஷ்டசகஸ்ரம், கௌசிகம், 29, 5'11", மிருகசீரிஷம் -2, டிப்ளமா எலக்ட்ரானிக்ஸ் கம்யூனிகேஷன், கம்ப்யூட்டர், (ஹானர்ஸ்), (எம்.சி.ஏ) தனியார், சம்பளம் ஒரு லட்சம் p.m, ரியாத்தில் வேலை செய்யும் வரனுக்கு குடும்பப்பாங்கான வேலைக்குச் செல்ல விருப்பமில்லாத பட்டதாரி மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். வி. ஹரிஹரன், தாசில்தார் (ஓய்வு), No.19, 17 வது தெரு, தில்லை கங்காநகர், நங்கநல்லூர், சென்னை - 600061. போன்: 044-2324920

● சிங்கப்பூரில் வசிக்கும் 53 வயதுக்காரருக்கு வரன் தேவை. குழந்தை இல்லாத விதவைகள்/ சட்டப்படி விவாகரத்தான 35-40 வயதிற்குள், உள்ள விருப்பமுள்ள பெண்கள் விண்ணப்பிக்கலாம். P.O. Box No. 149, Upper Serangoon Post office, Singapore 915425. E. mail kousy@pacific.net.sg

● Iyer, Mouthgulya Gothram, Ayilyam, Brahacharanam, 34, 170 cm, Pvt seeks Graduate employed girl, Age 27-30, Sub sect, Vadamal, Brahacharanam. P.M. Subramanian, 42/22, Jayaram Chetty Street, Saidapet, Chennai 600015. Ph: 4854593

● Unmarried Graduate, slim girl for Srivatsa, Revathi, April 1965, 5'4", employed, The Hindu. Vijayawada. Apply with photo, bio-data R. Srinivasan, 12-2-725/20

P&T Colony, Rethi Bowli, Hyderabad 500028. Ph: 040 - 3511847

● Telugu Brahmin, Velnadu, Bharathwajam, Star Anuradha, B.E, Software Engineer, MNC, Bangalore, 28, 167 cms, seeks goodlooking Engineering Graduate, employed girl. Subsect no bar. send horoscope to V. Lakshminarayanan, ELCA, No. 78, Victoria Road, Bangalore - 47. Ph: Res:080-5547053

மணமகன் தேவை

● சைவப் பிள்ளை, 23, BA (Corporate), D.Co-op, 5.4", ரோகிணி (2), சிவப்பு நிறம், தோஷம் எதுவுமில்லாத மணமகளுக்கு ஆசிரியர்/மத்திய/ மாநில அரசு/ பன்னாட்டு நிறுவனம்/ பொது நிறுவனங்களில் நிரந்தர பணியில் உள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகம் குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். போன். 04567-31816. பெட்டி எண். 27668

● கார்காத்தார், ஆகவணி, M.Sc, B.Ed, PGDCA முடித்துத் தனியார் பள்ளியில் பணிபுரியும் வாஹுக்கு இதே இனத்தைச் சேர்ந்த முதுகலை, பொறியியல் படித்துப் பணிபுரியும் மணமகன் தேவை. வயது 35க்கு மேல் 39க்குள் இருக்க வேண்டும். பெட்டி எண். 27669

● North Arcot, Iyer, Vadama, Haritha Gothram, 24 yrs, Pooratadhi, 5'6", employed Chennai, B.A (C.S), M.F.M seeks suitable alliance. Contact 044-4980597. Box No. 27670

● தென்கலை, கௌசிகம், ரோகிணி, பட்டதாரி, ஹிந்தி பூர்வா, 27 வயது, நல்ல பணியிலுள்ள வரன் ஜாதகத்துடன் அணுகவும். பெட்டி எண். 27671.

● Kashyapa Vadamal, Sadayam, fair, B.Pharm, MBA, 25/140 cms (4'8"), working in Pune, requires suitable boy below 30 years. Sub-sect no bar. Apply with horoscope to Box No. 27672. Ph: 020-5281022

● Mudaliar, Iyer, Parentage girl, Poosam, 37/160/M.A, Vegetarian girl, well settled, having steady monthly income, seeks suitable Vegetarian Groom. Ph: 044-4404221/9840190911, e.mail:mail2india@bigfoot.com. Box No. 27673

● சைவப்பிள்ளை, கேட்டை, 23, 5'2", B.P.T, மாநிறமுள்ள பெண்ணிற்கு வெளிநாட்டில் வேலை பார்க்கும் M.P.T, MCA, MBA, B.E, படித்த அதே இனத்தை சேர்ந்த மணமகன் தேவை. பெட்டி எண். 27674

● செங்குந்த முதலியார், 41, எம்.ஏ, சைவம், அரசுப்பணி, ரூ.10,000/-, இளமைத் தோற்றம், சிவப்பு, அழகு, பண்பான, சொந்த வீடு, கார் வாகன வசதியுள்ள நடுத்தர குடும்பம். திருவோணம், தகுதியுள்ள மணமாகாத பட்டதாரி தேவை. உட்பிரிவு ஏற்புடையது. முழுவிவரத்துடன் எழுதுக. பெட்டி எண். 27675

● செங்குந்த முதலியார், 40, எம்.டி (பொது), அரசு மருத்துவர், ரூ.20000/-, சிவப்பு, இளமைத் தோற்றம், திருவாதிரை, சைவம், பண்பான, வீடு, கார் வசதியுள்ள நடுத்தர குடும்பப் பெண். தகுதியுள்ள பட்டதாரி, மணமாகாத வரன் தேவை. உட்பிரிவு ஏற்புடையது. முழு குடும்ப விவரத்துடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண். 27676

● ஐயர், வாத்திமா, பாரத்வாஜம், சதயம், 24 வயது, 5'2", P.G படித்த, அழகான பெண்ணிற்கு, நன்கு படித்த, நல்ல வேலையில் உள்ள, நல்ல பழக்க வழக்கங்கள் உள்ள, 30 வயதிற்குள் உள்ள மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண். 27677

● Brahacharanam, Kapi, Kettai, 28/168, B.A, employed Private firm seeks well educated, employed boys below 36. Reply with horoscope and other details. Ph: 080-3130092. Box No. 27678

● Tamil Yadhava, 23/154/7600, Uthram, B.B.A, PGDCA, Central Government, Chennai seeks suitable groom employed in Chennai. Apply with horoscope. Box No. 27679

● Vathima, Srivatsa, Ayilyam - I, 25/173/IBM, MBA, employed seeks professionaly, qualified Iyer boy, below 31. Subsect acceptable. Ph: 044-4482848. Box No. 27680

● Iyer, Brahacharanam, Shadamarshanam, Moolam, 26, doing Degree, Legal Divorcee without encumberance seeks suitable, well settled groom. Legal Divorcee/Widower without encumberance considered. Simple marriage. Ph: 044 - 4862798/ 2243161. Box No. 27681

● பத்மவேலம நாயுடு, ரேவதி - 3, 24, 5'1", எம்.எஸ்.சி (பயோ-கெமிஸ்டிரி), 2ல் செவ்வாய், சென்னை, சிவப்பான பெண்ணுக்கு, தகுந்த படிப்புள்ள, நல்ல வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண். 27682

● Saiva Vellala Pillai girl, Vegetarian, BE, ECI, Avittam, 1977, 166 cm, 52 Kg, doing MBA and working in Chennai, Rs.20000/-, Software Executive in Global Company, seeks suitable groom. Box No. 27683

● Palghat Iyer, Brahacharanam, Bharadwaja, Visakham (IV), 28, 160, Medium Complexion, Post Graduate, GNIIT, Doing PGDCA working Delhi, Kuja 8th Place, home loving accomodative, domestically trained seeks BTech, MCA, MBA, CA, well settled boy, broad minded respectable family 30-33 yrs age, Subsect, Sagothram acceptable. send horoscope, Bio-data to Box No. 27684

● Wanted BE, MBA, CA, Brahacharanam, Vadamal, well employed boy for Iyer, Brahacharanam Haritham, Rohini - I, 5'2", 24 yrs, Pious, goodlooking girl. M.C.A, working in a company, Chennai. Ph: 4725493, Box No. 27685

● Saiva Chettiar, 28/165/(MBA)/Central Govt, Thiruvathirai, Legal divorcee without encumberance seeks well qualified, well employed, broad minded groom. Box No. 27686

● Vadama, Garga, Anusham 22/160, doing final P.G in Tourism Management, Sociable, Traditional, musically talented prefers well qualified, employed in India/abroad, 25-27, clean habits, music interest. Subsects agreeable. Box No. 27687

● Alliance invited from respectable family boys, well educated, decently employed, PG/Professional for Vadama, Athreya, Poorattadhi IV, 26/170, M.Phil, Computer literate, fair, good looking girl. Send horoscope, bio-data. Box No. 27688

● Alliance invited for Saiva Pillai girl, 28, Revathi, 156 cms, 55 kg, from well settled and professionally

qualified boys. Please send details with horoscope. Box No. 27689

● Iyer, Thanjavur, Vadama, Naithrupakasyapam, Pooram, 24, 5'3"(B.A), Only Daughter. seeks well employed with clean habits boy. Send horoscope, Bio-data to Box No. 27690

● இந்து, மறவர், 24, பி.ஏ, (எம்.ஏ), APTECH, HDCA, படித்த மாநிறமான பெண்ணிற்கு DME/BE படித்த நல்ல பணியிலுள்ள மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். வெளிநாடு செல்ல வாய்ப்புண்டு. போன்: 044- 2484509 பெட்டி எண். 27691

● Iyer, Vadamal, Srivatsam, Aswathi 3 padham, 23 yrs, 150 cm, B.Com, Left hander, slim, fair, Only daughter seeks well employed groom from good family. Subsects acceptable. Send horoscope with details. Box No. 27692

● Vadama, Bharadwaja, 25/153, MCA, employed girl, seeks Vadama, Brahacharanam, BE, MS, M.Tech, Professional groom below 31, India/abroad. Box No. 27693

● Telugu Brahmin, Wheatish Complexion, Velanadu, Kowsikam, Chitra, MA(ECO), Aug 1977, 5 ft 4in, seeks suitable groom below 30 years, well employed. Subsect no bar. Please send biodata, horoscope. Box No. 27694

●Alliance from boys age below 35 yrs, decent job, above 8000/-p.m, 170 cms for Vadama, Haritha, Pooram, '72/ 165/ wheatish P.G, Pvt job, 7000/- p.m, non transferable, having slight deformity. Box No. 27695

● Iyer, Brahacharanam, Bharatwajam, Poosam third, 25, 162, B.Sc, MCA, employed, Chennai, 24000, own flat, very fair, goodlooking groom same line, simple marriage. Sub sect no bar. Box No. 27696

● Iyer, Vadamal, Sreevatsa, Poosam, 25, 150, MTECH, goodlooking girl, working at TCS Mumbai seeks professionally qualified, well employed, Vadamal or Brahacharanam groom below 30. Preferably working in India. Ph: 08574 - 33219. Box No. 27697

● Iyer, Vadama, Kowsika, graduate, homely, 42, Kettai (4), 155 cms, fair, spinster seeks graduate, well employed, settled bachelor, below 48, Divorcees, Widowers excuse. Horoscope details. Ph: 044-6442305. Box No. 27698

● Gurukal, Iyer, Punerpoosam, Kousika Gotram, 24, B.TECH, fair, girl in MNC, seeks equally qualified and employed alliance. Iyer, Subsects acceptable. Contact horoscope and biodata to Box No. 27699

● நெல்லை சைவப்பிள்ளை, உத்திரட்டாதி, 29, 153, M.Sc, M.Ed, தற்காலிக ஆசிரியப் பணி பெண்ணுக்கு இதே இன அரசு/ தனியார் நிறுவனத்தில் நிரந்தரப் பணியில் உள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண். 27700

●Iyer, Vadamal, Bharatwajam, 22, Thiruvonam, 163 cm, B.Sc (Bio Chemistry), (M.B.A) working in MNC, Chennai seeks bridegroom. Vadama, Brahacharanam, B.E/ CA,/P.G, employed India / abroad. Ph: 044-5733570. Box No. 27701

● Iyer, Vadamal, Bharathwajam, Visakam - 3, fair, 24, 160, B.Sc, HDSE (MCA) seeks qualified, well employed, groom below 30 years with clean habits. Contact M. Manian, 044-6287845, before 8.30 A.M or after 8.00 P.M, Chennai - 40. Box No. 27702

● ஐயர், வடமாள் (தஞ்சை), திருவாதிரை, பாரத்வாஜம், வயது 30, 5'6", P.G படித்த சிவந்த அழகான பெண்ணுக்கு, படித்த, நல்ல வேலையிலுள்ள பட்டதாரி மணமகன் தேவை. போன்: 4743432 பெட்டி எண்: 27703

● Iyer, Brahacharanam, Kasyapa, Uthiradam, 39, 154, goodlooking, fair, software, professional, H1B, Visa at present in U.S.A seeks, professionals, well qualified boys. Reply to Box No. 27704

● Kannada Iyer, Vashista, Aravaththokkalu, Poosam, Kadakam, 26, ME, fair, smart, girl seeks professionally qualified, well employed groom from Tamilnadu/ Bangalore. Subsect acceptable. Ph: (0452) 668667, (044) -4768714. Box No. 27705

● Kannada Iyer, Bharatwajam, Punar Poosam, Mithunam, 26, B.Sc, fair, smart, web designer, Mumbai, seeks professionally qualified, well employed groom from Mumbai, Bangalore, Chennai. Subsect acceptable. Ph: (0251) - 609119 / (044)-4768714. Box No. 27706

● Vadamal, Bharathwajam, Utharathathi, 21/150, B.Sc (Comp), Only daughter seeks graduate, below 27, well employed from decent family. Sub-sect no bar. Box No. 27708

● Iyer, Brahacharanam, Baratwajam, Tiruvonam, 26, B.Sc, 150 cm, wanted professionally, qualified, bridegroom. Subsect acceptable. Box No. 27709

● Iyer, Vadamal, Athreya, Anusham, 1981, 5'7", Wheatish, BBA (doing MBA), Distinction in ACEP, seeks professionally qualified, well employed, tall, smart, Vadamal bridegroom. Send horoscope, family details. Ph: 0452 - 643992. Box No. 27710.

●Thenkalai, Srivatsam, Moolam, 22/165, B.Sc Maths, doing M.Sc, well qualified in Computer, fair, slim, seeks, well settled, Iyer, groom from good family. N. Panchapakesan, 4880531. Box No. 27711.

● இந்து, வெள்ளாளர், ஆயில்யம்-III, அசைவம், 26,163. குடியுரிமை பெற்று, அமெரிக்காவில் வசித்து வரும் பெற்றோரின் ஒரே பெண், B.S.(Comp.Science) படித்து, Software Engineer ஆக பணிபுரிந்து வருபவர்க்கு, BE/MCA/MBA படித்து, அமெரிக்காவில் பணிபுரியும் அல்லது அங்கு நிரந்தரமாக தங்குவதற்கு விருப்பமுள்ள இந்து, தமிழ் பையன் தேவை. ஜாதி தடை இல்லை. விபரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். போன். 0431-2416096, E.mail: hima _ india@yahoo.com, பெட்டி எண். 27713.

● Mudaliar, Brahmin, Parentage, Poosam, Only daughter, 27, B.E, 160 cm. Pure Vegetarian, seeks suitable groom. Send details and horoscope. Box No. 27714

● Seeks suitable bridegroom preferably employed in Bangalore for fair, Complexioned girl, Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Punarpoosam - 4, 25/160, MCA, Software Engineer, MNC, Bangalore. Box No. 27715

● Tamil Iyer, Vadamal, Srivasta, Kettai, 27, 170 cm, B.Sc, MCSA (Computer) seeks alliance from well settled, post graduates, professionally qualified, employed boys below 32 from good family background and clean habits. Send horoscope to email: glentec@bom3.Vsnl.net.in Box No. 27716

● Vanniyar Girl, Poosam, 24, 160, B.Sc, (MBA II), Good looking, homely seeks alliance from same caste, well

settled Engineers/Post Graduates in India/ abroad, Send Bio-data & horoscope to Box No. 27717

● Tamil Iyer, Vadamal, Bangalore settled, Srivatsam, Poosam, 24, 159 cms, B.Com, M.B.A, emp in reputed C.A office, Bangalore, v. fair, seeks professionally qualified and well employed groom in India, below 30 yrs, with clean habits from Vadamal/ Brahacharanam. Ph: 080-6723731 Box No. 27718

● Brahmin, Brahacharanam, Kashyapam, Thiruvonam, MCA, 24, 5'5", Fair, 7- ல் செவ்வாய். (ஆனால் தோஷமில்லை), பெண்ணிற்கு நல்ல உத்தியோகத்திலுள்ள மணமகன் தேவை. Contact with horoscope : K. Nagarajan, B-3/273, Kailasapuram, BHEL, Trichy 620014.

● Brahmin, Kaushika, 44 years, 165 cms, State Government job, Rs.6000/-, Transferable, Widow without encumberance seeks suitable alliance upto age 52 years. K. Jayalakshmi, B-3, Rasi Flats, 44/19, East Car Street, Chidambaram 608001

● Iyer, Vadama, Aathreya, Aayilyam - 4, 24, 5.3", M.Com, seeks well placed, groom in India/abroad. Contact Balakrishnan, 23B, Jayavilas, Officers Colony, Puttur, Trichy - 17.

● Iyer, Ashtashasram, Bharadwajam, Ashwini, 26, 5.3, fair, slim girl, BE (Computer), 50000, MNC, Hyderabad seeks professional India/abroad. Subsect acceptable. N. Subramanian, Plot 174, Bharathiar Street, Saligramam, Chennai 600093. Ph: 3761233

● Iyer, Koundinya, Brahacharanam, Ayilyam - 4, Only Child, 25, B.A, Computer Knowledge, Private employed seek professionally qualified, well employed groom, Sub-sect no bar. MS. Satyanarayan, MD-10, Shantikunj, Newpark, Garia Station Road, Kolkata - 700084. Ph: 033-4622322

● Telugu Brahmin, Kozhijinadu, Karnakammulu, Ayilyam, 28 Y, 5', Medium Complexion, M.A, Teacher in a private school, Legally divorced widower/Divorced person to contact. Venkatasubramanian, 75, I Cross, K.V.B. Nagar, Karur-2, Send horoscope.

● Iyer, Vadama, Naithruvakasyapa, 24/165, Mrigasirsham (3), B.Com, ICWA, PGDCA, A/C Officer, reputed firm, seeks well qualified grooms. Subsect acceptable. K.R. Venkataramani, Sriram Cottage, Nambi Gardens, Kamaleswaram, Trivandrum 695009. Ph: 0471-464533

● Brahmin girl, 5'4", 23 yrs, Vadama, Garka, M.Sc, (Microbiology), PG.Dip in Food Analysis seeks suitable groom from any Brahmin. Father Iyer/Mother Iyengar. S. Vijayraghvan, 58, Alagar Nagar, K. Pudur, III Street, Madurai - 7.

● Iyer, Brahacharanam, Moudgalya, Swati, 22, 5'4", (Bachelor of Hotel Management), girl seeks well qualified, employed groom, T. Rajagopal, SF-4, Sunrise Apartments, 10/1/12/11, 5th Main, Jedahalli, V Block, Rajaji Nagar, Bangalore, 560010. Ph: 080-3402945

● Alliance sought for Madhwa, Kannada girl, Kaundanya, Sathayam, B.Com, MFM, 28/160, Saturn, Mars in 8th, Well settled, educated groom of same sect. Contact P. Srinivasan, 77, Autonagar, Edayapalayam, Coimbatore 641025, Ph:(0422) 404500.

● ஐயர், பாரத்வாஜம், அவிட்டம் 1ம் பாதம், BBA, 26, 158, 8 ல் செவ்வாய் தோஷமுள்ள குடும்பப்பாங்கான பெண்ணுக்கு வரன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். G. ராமசாமி, 452/1, 7வது தெரு, கார்த்திகேயபுரம், மடிப்பாக்கம், சென்னை 600091. போன்: 2471194

● ஐயர், பிரஹசரணம், பாரத்வாஜம், சுவாதி, 3.9.1981, 5.3", D.M.E, மாநிறமான பெண்ணிற்கு தகுந்த நிரந்தர வேலை/வருமானம் உள்ள மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். தொடர்பு கொள்ளவும். Kalyanaraman, F-93, Sowbagya Colony, K.K. Nagar, Chennai. Ph: 044-4745447.

● Prathama, Athreya, Makam, 24, 164 cms, Graduate in Nutrition & Dietetics, well trained in household maintenance, daughter of Desistha Brahmin father, Brahacharanam Iyer mother - seeks good alliance from any brahmin. Both parents are deaf and dumb but well employed. Please contact G1, Ananth flats, 16, Velu Street, Chennai - 33. Ph: 3714723.

● Tamil Iyer, Vadamal, Srivatsa, Kettai, 26/166, MCA, 23000/-, MNC, Bangalore girl seeks professionals, within India only, preferably Bangalore based. P. Srinivasan, 11/2, Venkatesan Street, East Tambaram, Chennai 600059. Ph: 044-2397326

● Iyer, Brahacharanam, Bharatwajam, Uthiram, 23/162, BA, HDSE, fair, employed girl seeks professionally, qualified boy, age below 28. Contact Esuwaran 110 Central View Apartments, New Boiguda, Secunderabad 500003. Ph. 040-7538667

● Madhwa, Kannada, Kasyapa, fair, goodlooking, Ayilyam Ist Pada, 30, 5'ft, B.Com, DAST, Web- designer in MNC, Hyd. seeks well qualified, employed groom. Reply: N. Ramamurthy, Plot No. 16/1, V.N. Colony Picket, Secunderabad - 26, Ph: 040-7707309

● ஐயர், பிரஹசரணம், ஆத்ரேயம், திருவாதிரை, 28, (5'3"), பிகாம், எம்சிஎஸ், கல்லூரி விரிவுரையாளர், பட்டதாரி, மணமகன் தேவை. அய்யர் உட்பிரிவு சம்மதம். தொடர்பு R. வெங்கட சுப்பராம், 6-5-7 காளிதாசர் தெரு, ஸ்ரீ ராம்நகர் கிழக்கு, கோட்டையூர் 630106.

● முதலியார் வகுப்பைச் சேர்ந்த பட்டதாரி பெண், அனுஷம், 40, உயரம் 5'7", குடும்ப அனுபவமுள்ள பெண்ணிற்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த படித்த நல்ல வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். திருமதி கௌரி சங்கர், 262/17, அன்பு காலனி, சென்னை 600040, தொலைபேசி: 6181872.

Edited, Printed and published by K. Rajendran at the Bharathan Press on behalf of Bharathan Publications Private Limited. Consultant Editor : Mrs. MANJULA RAMESH
Address : 47, Jawaharlal Nehru Road, Ekkaduthangal, Chennai - 600 097
Telephones — Editorial : 2345624; Circulation Manager ; Subscription and Advertisement : 2345623; Chief Administrative Officer : 2345622; Fax: 2345621
Annual Subscription : India Rs. 190/-; Half Yearly Subscription : India Rs. 95/-;
Overseas (Air Mail) Annual: 37 U.S. Dollars, Srilanka Rs.900/-